

Комитет образования города Курчатова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Курчатова

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5 »
г. Курчатова»
/ В. И. Герасимова
Приказ от «30» 08 2023 г.
№ 174/1
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Кириченко Вячеслав Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Курчатов, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно – спортивную направленность и способствует совершенствованию физических качеств, активно развивающие сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» разработана на основании следующих *нормативно-правовых документов*:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020г.);

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

9. Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Курчатова.

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №5».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы обусловлена тем, что современный этап развития характеризуется положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительные особенности программы является её модифицированность, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся,

активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Уровень Программы: базовый.

Адресат Программы – школьники в возрасте от 11 до 17 лет. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями детей в восприятии изучаемого материала.

Условия набора детей: на обучение принимаются девочки и мальчики без учёта степени предварительной подготовки и уровня базового образования. Наполняемость групп - 1 -25 человек.

Объем и срок реализации Программы - 34 часа, 1 – теоретический и 33 практических занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма проведения занятий – очные групповые и индивидуальные формы обучения; состав группы – постоянный. В случае необходимости возможен переход на дистанционные и электронные формы обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном согласно санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На начальном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На среднем уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На высоком уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.2. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

1.3. Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на

общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Прогнозируемый конечный результат

К завершению обучения формируется культура здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Овладение основами выбранного вида спорта – волейбол. Удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом и формирование профессиональной ориентации. Социализация и адаптация к

жизни в обществе.

1.5. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка.	3	-	3	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	6	-	6	Наблюдение
4	Техническая подготовка.	10	-	10	Наблюдение
5	Тактическая подготовка	7	-	7	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	3	-	3	Наблюдение
7	Учебные игры. Соревнования.	3	-	3	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение
		34	1	33	

1.6. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводный

1.1 Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

2.1 Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

2.2 Игры, развивающие физические способности.

2.3 Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1 Передачи сверху двумя руками вперёд- вверх

3.2 Нижняя прямая подача мяча.

3.3 Закрепление верхней передачи мяча у стены.

3.4 Эстафеты с различными способами перемещений.

3.5 Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

3.6 Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1 Закрепление верхней прямой подачи.

4.2 Передача мяча через сетку в прыжке.

4.3 Передача мяча двумя руками назад

4.4 Двусторонняя учебная игра.

4.5 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

4.6 Закрепление прямого нападающего удара.

4.7 Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности

4.8 Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.

4.9 Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

4.10 Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Раздел 5: Тактическая подготовка

5.1 Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.

5.2 Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности

5.3 Игры, развивающие физические способности.

5.4 Закрепление одиночного блокирования.

5.5 Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

5.6 Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).

5.7 Тактическая подготовка.

Тема 6: Интегральная подготовка.

6.1 Закрепление страховки при блокировании.

6.2 Двусторонняя учебная игра. Участие в внутри школьных соревнованиях.

6.3 Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Тема 7: Соревнования.

7.1 Двусторонняя учебная игра. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

7.2 Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.

7.3 Двусторонняя учебная игра

Тема 8: Итоговое занятие.

8.1 Сдача контрольных нормативов по ОФП

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	01.09.23	31.05.24	34	34	34	1 раз в неделю по 40 минут	14	декабрь, май

Календарно-тематический план является составной частью программы и составляется для данной группы. **Приложение 2**

2.2. Оценочные материалы приведены в Приложениях 1.

2.3. Материально-технические и кадровые условия реализации программы.

Оценочные материалы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Методические материалы:

Ведущими **методами** обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Используемые методы воспитания: убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации.

Наиболее распространенными **формами** работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент: приветствие, проверка явки учащихся, заполнение педагогом журнала, проверка готовности учащихся к занятию, настрой учащихся на работу, доведение до учащихся плана занятий.
2. Повторение пройденного материала.
3. Изложение педагогом нового материала.
4. Закрепление знаний учащихся.

2.4. Условия реализации программы:

Учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9x18.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 10 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Кадровое обеспечение: занятия ведёт педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Кириченко Вячеслав Иванович, образование высшее, в 1996 году окончила БГПУ им. Ольминского по специальности учитель физической культуры.

2.5. Рабочая программа воспитания

Введение

Рабочая программа воспитания разработана для обучающихся по программе «Волейбол». Программа рассчитана на реализацию в одной группе, первого года обучения и адресована детям от 11 до 17 лет. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Данная воспитательная программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы и может быть дополнена педагогом дополнительного образования в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Реализация данной воспитательной программы осуществляется в тесном взаимодействии с заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «СОШ №5. Освоение программы способствует созданию ситуации успеха для обучающихся.

Цель - это целенаправленное управление процессом развития личности.

Задачи:

- способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;

- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей; воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать условия для интеллектуального, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию ребенка.

Приоритетные направления деятельности на 2023 – 2024 учебный год:

<i>Направление воспитательной работы</i>	<i>Задачи работы по данному направлению</i>
Гражданско-патриотическое	- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов; - сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, школу, семью
Нравственное и духовное воспитание	- воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам. - воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям
Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	- формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства
Интеллектуальное воспитание	- создание условий для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии (учебные занятия; доклады и сообщения учащихся; участие в олимпиадах, конкурсах)
Здоровьесберегающее воспитание	- формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья
Экологическое воспитание	- развитие творческой, познавательной и созидательной активности

Формы и методы воспитательной работы

Формы: беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, открытое занятие, турниры.

Методы: игровой, наглядный, репродуктивный.

Планируемые результаты:

- формируется нравственный, познавательный, коммуникативный, потенциал личности учащегося;

- учащиеся проявляют уважение к человеку труда, к старшим и ровесникам, вежливость, толерантность и отзывчивость;
- формируется стремление к совершенствованию собственного здоровья.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Уровень	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
1.	Организация мероприятий, приуроченных к Международному Дню солидарности в борьбе с терроризмом	школьный	Беседа, презентация	Сентябрь, Кабине №211	Кириченко В.И.
3.	«День народного единства», турнир по волейболу	школьный	Соревнование	Ноябрь, спортивный зал	Кириченко В.И.
4.	Проведение зимнего «Дня здоровья»	школьный	Конкурс	Декабрь, спортивный зал	Кириченко В.И.
5.	Турнир по шахматам среди детей «Северная Лига»	школьный	Конкурс	Февраль, спортивный зал	Кириченко В.И.
6.	«23 февраля - День защитника Отечества», турнир по волейболу	школьный	Соревнование	Февраль, спортивный зал	Кириченко В.И.
7.	«Весенние цветы в подарок маме», турнир по волейболу	школьный	Соревнование	Март, Спортивный зал	Кириченко В.И.
8.	Мероприятия совместно с родителями (мастер-классы, акции)	школьный	Видео – лекция, соревнования	Апрель, спортивный зал	Кириченко В.И.
9.	«Победе посвящается...» турнир по волейболу	школьный	Соревнование	Май, спортивный зал	Кириченко В.И.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.:Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. -368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школолимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.,1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методикетренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа»,1974. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. -Томск, 1996. - 64 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. -М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ»,2007. - 280 с.
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М.,2001. - 520 с.
17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д.,Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Тест практических возможностей.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка						
			мальчики				девочки		
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	3	2	1
		12	7	5	3	1	4	3	1
		13	9	6	4	2	5	3	2
		14-15	12	9	5	3	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны бв кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	0
		12	5	4	2	1	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне б; мяч	10-11	4	3	2	1	3	2	1
		12	6	5	3	2	4	3	2

предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)									
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5(10 попыток)	13	4	3	2	1	2	1	0	
	14	6	5	3	2	4	2	1	
	15	6	5	3	2	4	3	2	
	16	6	5	3	2	4	3	2	
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3(10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6(10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1

	через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3(10 попыток)									
П. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10попыток)	10-11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10-11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток влевую и правую половину площадки)	15 16	6 7	5 5	3 4	2 3	5 5	4 4	2 3	1 2

6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1

Календарно-тематическое планирование на 2023 – 2024 уч.год

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом	1	Теория	Спортивный зал	Устный опрос, беседа.
2.			Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
3.			Игры, развивающие физические способности.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
4			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
5			Передачи сверху двумя руками вперёд- вверх	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
6			Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
7			Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
8			Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
9			Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение

10			Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
11			Закрепление верхней прямой подачи.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
12			Передача мяча через сетку в прыжке.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
13			Передача мяча двумя руками назад	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
14			Двусторонняя учебная игра.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
15			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
16			Закрепление прямого нападающего удара.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
17			Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
18			Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
19			Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
20			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
21			Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
22			Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение

23			Игры, развивающие физические способности.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
24			Закрепление одиночного блокирования.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
25			Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
26			Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
27			Тактическая подготовка.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
28			Закрепление страховки при блокировании.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
29			Двусторонняя учебная игра. Участие в внутри школьных соревнованиях.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
30			Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
31			Двусторонняя учебная игра. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
32			Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
33			Двусторонняя учебная игра	1	Практическая работа	Спортивный зал	Наблюдение
34			Сдача контрольных нормативов по ОФП	1	Практическая работа	Спортивный зал	Соревнования