

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1 о «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 74-од
от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Автор-составитель программы:
Бучарский Александр Викторович
Учитель английского языка

Калуга, 2023

Паспорт образовательной программы

I. Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (стартовый уровень)
II. Направленность	Физкультурно-спортивная
III. Сведения о разработчиках	
1. Ф.И.О., место работы, должность	Бучарский Александр Викторович
IV. Сведения о программе	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	7-16 лет
3. Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.
4. Учебные курсы/ разделы/ предметные области	Теоретическая подготовка Физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Аттестация
5. Ведущие формы, методы и технологии образовательной деятельности	- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах); - самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.); - индивидуальная работа с обучающимися; - участие в спортивных соревнованиях, показательных мероприятиях, фестивалях; - здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное обучение

<p>6.Формы мониторинга результативности</p>	<p>Сохранность контингента (контроль посещаемости занятий). Индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития. Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной физической, технической подготовке (контрольно-тестовые упражнения). Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися, для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой. Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа</p>
---	---

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	с.5
1.1. Пояснительная записка:	с.5
- направленность, актуальность и педагогическая целесообразность программы;	с.7
- отличительные особенности и новизна программы	с.7
- практическая значимость программы;	с.8
- адресат программы;	с.8
-объем программы, срок освоения;	с.8
- особенности реализации программы;	с.8
- режим и формы занятий.	с.8
1.2. Цели и задачи программы.	с.9
1.3. Содержание программы.	с.10
1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.	с.21
1.5. Способы определения результативности реализации Программы	с.23
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	с.24
2.1. Календарный учебный график.	с.24
2.2. Система контроля и формы аттестации.	с.25
2.3. Оценочные материалы.	с.25
2.4. Условия реализации программы.	с.30
2.5. Методическое обеспечение программы.	с.30
2.6. Рабочие программы по предметным областям.	с.31
2.7. Рабочая программа воспитания.	с.31
2.8. Календарный план воспитательной работы.	с.31
2.9. Обеспечение безопасности на занятиях.	с.31
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	с.33
4.ПРИЛОЖЕНИЯ.	
<i>Приложение 1. Годовой план-график на учебный год</i>	<i>с.36</i>
<i>Приложение 2. Календарно-тематическое планирование</i>	<i>с.37</i>
<i>Приложение 3. Рабочие программы по предметным областям</i>	<i>с.42</i>
<i>Приложение 4. Рабочая программа воспитания</i>	<i>с.59</i>
<i>Приложение 5. Календарный план воспитательной работы.</i>	<i>с.67</i>

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе. В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры,

мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Волейбол - очень популярная командная игра в нашей стране.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности

хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый, у обучающихся формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, вырабатываются навыки и привычки здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что данная программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Отличительные особенности и новизна программы отвечает требованиям концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися

- в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, предъявляя при этом усиленные требования в процессе обучения. Программа позволяет заниматься волейболом с «нуля».

Практическая значимость программы заключается в увеличении числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Волейбол».

Адресат программы. На обучение по данной программе приглашаются дети г. Калуги. Возраст обучающихся устанавливается в диапазоне от 12 до 16 лет. Комплектование групп (если есть такая возможность) осуществляется по возрастному принципу. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Продолжительность этапа (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>	<i>Количество часов в неделю/год</i>
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>1</i>	<i>7</i>	<i>До 20 человек</i>	<i>4/144</i>

Форма реализации Программы: традиционная, очная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Режимы занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 1 часа для обучающихся до 8-и лет и не более 2-х часов для остальных обучающихся. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях;
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБОУ СОШ №8 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- ✓ ознакомление с видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

Развивающие задачи:

- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- ✓ расширять спортивный кругозор.

Воспитательные задачи:

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы.

Учебный план. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 4 часа в неделю (144 часов в год) на 36 недель в соответствии с уровнем сложности.

Учебный год делится на 2 модуля:

- 1 модуль – 66 часов (1 сентября - 31 декабря);
- 2 модуль – 78 часов (1 января – 31 мая).

В период зимних каникул в общеобразовательных организациях, для обучающихся МБОУ СОШ №8 устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Таблица №2. Учебный план.

<i>№</i>	<i>Наименование предметной области/раздела</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Форма аттестации (контроля)</i>
<i>1</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>8</i>	<i>Беседа Опрос</i>
<i>2</i>	<i>Физическая подготовка</i>	<i>67</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
2.1	ОФП	23	
2.2	СФП	20	
2.3	Подвижные игры, другие виды спорта	24	
<i>3.</i>	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>65</i>	<i>Мониторинг, тестирование</i>
3.1	Техническая подготовка	45	
3.2	Тактическая подготовка	20	
<i>4</i>	<i>Аттестация</i>	<i>4</i>	<i>Опрос, мониторинг, тестирование</i>
	<i>Итого часов</i>	<i>144</i>	

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники и тактики и физическая подготовка. Курс обучения условно разделяется на два модуля.

Каждый модуль (1 модуль (сентябрь-декабрь) и 2 модуль (январь-май)) обучения заканчивается аттестацией (**контрольными срезами**), на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Количество учебных часов с разбивкой на модули в таблице №3
«Учебный план (стартовый уровень)»

Таблица №3 «Учебный план (стартовый уровень)» с разбивкой на модули

№	Наименование предметной области/раздела	Всего часов, из них			Теория, из них			Практика, из них			Форма аттестации (контроля)
		Всего	1 модуль	2 модуль	Всего	1 модуль	2 модуль	Всего	1 модуль	2 модуль	
1	Теоретическая подготовка	8	3	5	8	3	5	-	-	-	Беседа опрос
2	Физическая подготовка	67	30	37				67	30	37	Мониторинг, тестирование
2.1	ОФП	23	11	12				23	11	12	
2.2	СФП	20	8	12				20	8	12	
2.3	Подвижные игры, другие виды спорта	24	11	13				24	11	13	
3	Технико-тактическая подготовка	65	31	34				65	31	34	Мониторинг, тестирование
3.1	Техническая подготовка	40	19	21				40	19	21	
3.2	Тактическая подготовка	25	12	13				25	12	13	
4	Аттестация	4	2	2	2	1	1	2	1	1	Беседа, Мониторинг, тестирование
	ИТОГО	144	66	78	8	3	5	136	63	73	

**Содержание предметной области/раздела программы
«Теоретическая подготовка» - 8 часов**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Краткое содержание</i>
1.1.	Возникновение и развитие волейбола.	1	История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижение российских волейболистов на мировой арене.
1.2.	Требования техники безопасности при занятиях волейболом.	2	Правила поведения на улице, спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм. Соблюдение правил безопасности.
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
1.4.	Терминология, техника и тактика игры.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
1.5.	Правила игры.	1	Состав команды. Продолжительность матча. Результат игры. Правила игры в волейбол.
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.

Содержание предметной области/раздела программы «Физическая подготовка» - 67 часов

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Краткое содержание</i>
2.1.	Общефизическая подготовка:	23	-строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ - упражнения на развитие силы - упражнения на развитие быстроты

			- упражнения на развитие гибкости - упражнения на развитие ловкости
2.2.	Специальная физическая подготовка:	20	-упражнения для развития быстроты: - упражнения для развития скоростно-силовых качеств - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития ловкости.
2.3.	Подвижные игры и другие виды спорта	24	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.

Содержание разделов.

2.1. Общефизическая подготовка: Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данного вида спорта.

Общая физическая подготовка направлена на создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения по общей физической подготовке и развитию основных физических качеств.

1.Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ✓ Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
-----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сомкнутый и разомкнутый строй. ✓ Виды размыкания. ✓ Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. ✓ Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. ✓ Изменение скорости движения строя.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
3. Упражнения для ног	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Поднимание на носки; ✓ сгибание ног в тазобедренных суставах; ✓ приседания; ✓ отведения; ✓ приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; ✓ выпады, пружинистые покачивания в выпаде; ✓ подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); ✓ сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
4. Упражнения для шеи и туловища	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Наклоны, вращения, повороты головы; ✓ наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; ✓ из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; ✓ различные сочетания этих движений.
5. Упражнения для всех групп мышц	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.
6. Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. ✓ Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. ✓ Перекаты и перевороты. ✓ Упражнения на батуте.
7. Упражнения для развития	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре,

силы	<p>приседания на одной и двух ногах.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. ✓ Лазанье по канату, шесту, лестнице. ✓ Перетягивание каната. ✓ Упражнения на гимнастической стенке. ✓ Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. ✓ Упражнения с набивными мячами.
8. Упражнения для развития быстроты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ✓ Бег по наклонной плоскости вниз. ✓ Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). ✓ Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
9. Упражнения для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. ✓ Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. ✓ Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
10. Упражнения для развития ловкости	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разнонаправленные движения рук и ног. ✓ Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. ✓ Перевороты вперед, в стороны, назад. ✓ Стойки на голове, руках и лопатках. ✓ Прыжки опорные через козла, коня. ✓ Прыжки с подкидного мостика. ✓ Прыжки на батуте. ✓ Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; ✓ равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. ✓ Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов ✓ одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. ✓ Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ✓ Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». ✓ Прыжки в глубину. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. ✓ Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. ✓ Игры с отягощениями. ✓ Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. ✓ Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
13. Упражнения для развития общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. ✓ Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). ✓ Плавание с учетом и без учета времени. ✓ Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10км на время. ✓ Марш-бросок. Туристические походы.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств и подготовку организма к максимальным физическим нагрузкам в условиях, специфических волейбола. В отличие от общей физической подготовки, специальная физическая подготовка отличается более узкой направленностью. Во время игры волейболистам свойственен переменный характер интенсивности напряжений, умение сочетать максимальную работу с активным отдыхом. Своевременность активных действий в короткий промежуток времени, имеет решающее значение в достижении успеха, а это требует специального развития силы и быстроты.

- *Бег с остановками и изменением направления:* «Челночный бег» лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком, с отягощением).

- *Бег (приставные шаги)* в колонне по одному (шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, падение, перекат и т.д.
- *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный. исходные положения самые различные); «Вызов», «Вызов номеров». Различные варианты «Салочки» и т.д.
- *Упражнения для развития прыгучести:* приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.
- *Упражнения с отягощением:* приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа, полуприседа.
- *Многократные броски набивного мяча:* над собой в прыжке и ловля после приземления; стоя на расстоянии 1-15 метра от стены (щита) с баскетбольным мячом в руках прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке броски и т.д.
- *Прыжки:* на одной и обеих ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед, с отягощением. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, укрепленных на разной высоте. Опорные прыжки. Прыжки с преодоление препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение вправо и влево, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед - вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Поочередные броски набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках и т.д.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Упражнения с резиновыми амортизаторами с большой амплитудой движения рук в плечевых суставах. Броски набивного мяча: двумя руками из-за головы; снизу одной и двумя руками; одной рукой над головой и т.д. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд): подачи слабой рукой; подачи с максимальной силой в сетку.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (теннисный мяч). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки и т.д.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Стоя у стены с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся

располагается спиной к стене – бросить мяч в верх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. Многократные прыжки с доставание мяча ладонями подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки приставными шагами лицом, спиной к сетке с поворотом на 180 градусов. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, двигаются приставными шагами с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнера и т.д.

2.3. Подвижные игры.

<p>Спортивные и подвижные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ баскетбол, ручной мяч, футбол, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры ✓ «Салки» («Пятнашки») ✓ «Невод» ✓ «Подвижная цель» ✓ «Эстафета с бегом» ✓ «Эстафета с прыжками» ✓ «Мяч среднему» ✓ «Охотники и утки» ✓ «Перестрелка» ✓ «Перетягивание через черту» ✓ «Вызывай смену» ✓ «Эстафета футболистов» ✓ «Эстафета баскетболистов» ✓ «Эстафета с прыжками чехардой» ✓ «Встречная эстафета с мячом» ✓ «Ловцы» ✓ «Борьба за мяч» ✓ «Мяч ловцу» ✓ «Перетягивание» «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.
------------------------------------	---

Тактическая подготовка

Тактика нападения

- ✓ Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- ✓ Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй

передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

✓ Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

✓ Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

✓ Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

✓ Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Содержание предметной области/раздела программы «Аттестация»
- 4 часа**

Теоретическая подготовка	Кол-во часов	Практическая деятельность	Кол-во часов
Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой	2	Мониторинг роста показателей по физической и технической подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.).	2

1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.

В ходе освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:

- ✓ теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ правила техники безопасности;
- ✓ правила игры;
- ✓ терминологию волейбола.

Умения:

- ✓ выполнять подачу и приём мяча;
- ✓ анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

- ✓ демонстрировать навыки и умения по волейболу в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются:

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности;
- добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Приобретут:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся: приобретут теоретические знания об истории развития волейбола; о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; о требованиях техники безопасности на занятиях волейболом.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

1.5. Способы определения результативности реализации Программы

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся, которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области физическая подготовка;
- освоение предметной области техническая и тактическая подготовка;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. К проведению промежуточной и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, не имеющие медицинские противопоказания.

Проведения первой промежуточной аттестации проводится в середине учебного года. Вторая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Форма проведения аттестации:

- ОФП и СФП, технико-тактическая подготовка – выполнение контрольных упражнений - зачет-незачет;
- теоретическая подготовка – собеседование, опрос (зачет-незачет).

Система контроля и зачетные требования отражены в п.2.2. данной программы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица №4).

Таблица №5. Календарный учебный график образовательного процесса МБОУ СОШ №8 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Волейбол» (стартовый уровень)

1	Продолжительность учебного года:	36 учебных недель тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Начало тренировочных занятий – 01.09.2023г. Окончание учебного года – 31.05.2024 Сроки проведения комплектования обучающихся в МБОУ СОШ №8 до 01.09.2023
2	Праздничные дни:	4 ноября, 30-31 декабря, Января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
3	Аттестация	20-26.12.2023 24-29.05.2024
4	Регламент образовательного процесса	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ №8 Образовательный процесс проводится в соответствии с требованиями Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28. Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00, Продолжительность занятия – 1 академический час(45 минут).
5.	Каникулы	30.12.2023-08.01.2024
6.	Количество учебных недель	36
7.	Количество учебных дней	72
8.	Количество учебных часов	144, 4 часа в неделю
9.	Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

Годовой план-график на учебный год размещен в **приложении №1.**

Календарно-тематическое планирование размещено в **приложение №2**

2.2. Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезах, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем Программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающая этап реализации каждого модуля программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся, носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

2.3. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы (упражнения)

Аттестация	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Технико-тактическая подготовка
1 модуль	собеседование	бег на 30 м со старта	Перемещения и стойки Приём сверху двумя руками
2 модуль		челночный бег 3 x 10 м	Индивидуальные действия при приёме мяча
		прыжок в длину с места	Отбивание мяча кулаком через сетку Приём снизу двумя руками Одиночное блокирование

Оценочные материалы проверки теоретических знаний

№	Тема	Минимальный уровень знаний	Средний уровень знаний	Оптимальный уровень знаний
1	Требования техники безопасности на занятиях волейболом.	Знает правила безопасности	Может рассказать правила безопасности	Может рассказать правила поведения на улице, в спортзале, о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм, о соблюдении правил безопасности.
2	Терминология, техника и тактика игры.	Знает некоторые термины	Знает основные сведения о технике и тактике игры	Знает основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и

			профилактика.	профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
4	Правила игры.	Знает некоторые термины и правила	Знает правила игры	Может рассказать о правилах игры
5	Возникновение и развитие волейбола.	Затрудняется в ответах	Знает об истории развития волейбола в мире и в нашей стране.	Может рассказать об истории развития волейбола в мире и в нашей стране, о достижении российских волейболистов на мировой арене.
6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	Может рассказать об общей характеристики инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.

Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке.

Для обучающихся определенных возрастных категорий нормативы представлены в таблицах.

Контрольные нормативы (возрастная категория 7-10 лет)

Контрольный норматив/ уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Минимальный	средний	Оптимальный	Минимальный	средний	оптимальный
ОФП и СФП						
Бег 30 м	7.1	6.9	6.5	6.9	6.7	6.3
Челночный бег 3 x 10 м	11.5	10.8	10.3	10.8	10.2	9.9
Прыжок в длину с места	90	125	135	110	125	140
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Контрольные нормативы (возрастная категория 11-13 лет)

Контрольный норматив/ уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Минимальный	средний	Оптимальный	Минимальный	средний	оптимальный
ОФП и СФП						
Бег 30 м	6.9	6.5	6.3	6.7	6.3	6.1
Челночный бег 3 x 10 м	10.8	10.3	10.1	10.2	9.9	9.7
Прыжок в длину с места	125	135	155	125	140	160
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Контрольные нормативы (возрастная категория 14-16 лет)

Контрольный норматив/ уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Минимальный	средний	Оптимальный	Минимальный	средний	оптимальный
ОФП и СФП						
Бег 30 м	6.5	6.3	6.1	6.3	6.1	5.9
Челночный бег 3 x 10 м	10.3	10.1	9.9	9.9	9.7	9.5
Прыжок в длину с места	135	155	165	140	160	180
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Методические указания по проведению аттестации.

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном

зале или на стадионе. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Челночный бег 3x10 метров.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на стадионе. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее ногой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее ногой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Прыжок в длину с места.

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на стадионе. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Подача на точность.

Оценивается количество точных подач в заданную зону из 5 подач.

Приём мяча.

Оценивается количество приема мяча после 5 подач.

2.4. Условия реализации программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Материально-техническое оснащение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивный зал и спортивная площадка. Для реализации программы имеется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, уличный комплекс ГТО, резина, набивные (волейбольные) мячи, шведские стенки, скамьи, флажки, фишки, скакалки и т.д.

Методическое обеспечение: схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе, правила игры в волейбол, правила судейства в волейболе, регламент проведения соревнований по волейболу различных уровней, положение о соревнованиях по волейболу, инструкции по охране труда, журналы и справочники, а также электронные носители.

Кадровое обеспечение: квалифицированный тренер-преподаватель.

Организационно-педагогические условия: заявление родителей (законных представителей) на обучение, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Основная форма организации занятий по волейболу – учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по Программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории волейбола: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика волейбола и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники волейбола.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

2.6. Рабочие программы.

Рабочие программы по предметным областям программы размещены в *приложении №3.*

2.7. Рабочая программа воспитания.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Рабочая программа воспитания разработана на основе «Программы воспитания МБОУ СОШ №8» и направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Рабочая программа воспитания является обязательным структурным элементом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Волейбол» (стартовый уровень) размещена в *приложении №4*.

2.8. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания, конкретизирует ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности (*приложение №5*)

2.9. Обеспечение безопасности на занятиях.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБОУ СОШ №8 с правилами безопасности при проведении занятий волейболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или спортивной площадке.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал (при проведении занятий в помещении)

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы и т.д.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. На занятиях волейболом запрещается:

- 4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя.
- 4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя.
- 4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
 - 5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
6. Требования безопасности по окончании занятий
 - 6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
 - 6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
 - 6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Литература, используемая при составлении программы:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта -М., 1998.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
12. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>

Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола
<http://www.volley.ru/>

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

*Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Годовой план-график на 2023-2024 учебный год (стартовый уровень)

№	Раздел	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	-	1	1	1	1	1
2	<i>Физическая подготовка</i>	67	8	7	7	8	7	7	7	7	9
2.1	ОФП	23	3	3	2	3	2	3	2	2	3
2.2	СФП	20	2	2	2	2	3	1	2	2	4
2.3	Подвижные игры, другие виды спорта	24	3	2	3	3	2	3	3	3	2
3	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	65	7	10	10	4	4	8	8	8	6
3.1	Техническая подготовка	40	4	6	6	3	3	5	4	5	4
3.2	Тактическая подготовка	25	3	4	4	1	1	3	4	3	2
4	<i>Аттестация</i>	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
	ИТОГО	144	16	18	18	14	12	16	16	16	18

*Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия	Кол-во часов	Основная тема	Разделы предметной области	Форма контроля
1	04.09	2	Техника безопасности Входное тестирование. Строевые упражнения. ОРУ. Перемещения и стойки	1.2 2.1 3.1	Текущий контроль
2	07.09	2	Техника передвижения. СПФ. Упражнения для развития быстроты. Перемещения и стойки.	3.1 2.2 3.1	Текущий контроль
3	11.09	2	Эстафеты с элементами ОРУ, бега, прыжков, метаний. Индивидуальные действия в нападении.	2.3 3.2	Текущий контроль
4	14.09	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Техника нападения: передачи.	2.1 3.2	Текущий контроль
5	18.09	2	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём сверху двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
6	21.09	2	Игры на внимание и координацию. Индивидуальные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
7	25.09	2	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2.1 3.1	Текущий контроль.
8	28.09	2	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Приём снизу двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
9	02.10	2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием и т.д. Техника нападения: подачи.	2.3 3.1	Текущий контроль
10	05.10	2	Возникновение и развитие волейбола Спортивные игры. Групповые действия в нападении.	1.1 2.3 3.2	Текущий контроль
11	09.10	2	ОРУ, Упражнения для развития гибкости. Групповые действия в защите.	2.1 3.2	Текущий контроль
12	12.10	2	СФП. Упражнения для развития ловкости, акробатические упражнения. Нападающие удары.	2.2 3.1	Текущий контроль
13	16.10	2	Спортивные игры. Техника защиты: блокирование.	2.2 3.1	Текущий

					контроль
14	19.10	2	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперёд. Командные действия в нападении.	2.1 3.2	Текущий контроль
15	23.10	2	СФП. Акробатические упражнения. Командные действия в защите.	2.2 3.2	Текущий контроль
16	26.10	2	Спортивные игры. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра	2.3 3.1	Текущий контроль
17	30.10	2	ОРУ, Строевые упражнения. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
18	02.11	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Индивидуальные действия в нападении.	1.3 3.2	Текущий контроль
19	06.11	2	ОРУ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Верхняя и нижняя передачи.	2.1 3.1	Текущий контроль
20	09.11	2	СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Приём сверху двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
21	13.11	2	Игры на внимание и координацию. Индивидуальные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
22	16.11	2	ОРУ, Упражнения на развитие быстроты. Отбивание мяча кулаком через сетку, после перемещения.	2.1 3.1	Текущий контроль
23	20.11	2	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём снизу двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
24	23.11	2	Спортивные игры. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.2	Текущий контроль.
25	27.11	2	ОРУ, Упражнения для развития гибкости. Техника нападения: подачи. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
26	30.11	2	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Групповые действия в защите.	2.1 3.2	Текущий контроль
27	04.12	2	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Нападающие удары. Учебно-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
28	07.12	2	Спортивные игры. Техника защиты: блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.1	Текущий контроль
29	11.11	2	Строевые упражнения. ОРУ. Командные действия в	2.1 3.2	Текущий

			нападении.		контроль
30	14.11	2	СФП. Упражнения для развития ловкости. Командные действия в защите.	2.2 3.2	Текущий контроль
31	18.11	2	Игры с бегом, прыжками, метанием. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.1	Текущий контроль
32	21.11	2	Спортивные игры. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.1	Текущий контроль
33	25.11	2	ОРУ, Упражнения для развития силы (с набивными мячами). Техника защиты: перемещения и стойки.	2.1 3.1	Текущий контроль
34	11.01	2	Терминология, техника и тактика игры. Индивидуальные действия в нападении.	1.4 3.2	Текущий контроль
35	15.01	2	ОРУ, Упражнения для развития быстроты. Передачи. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
36	18.01	2	СФП. Упражнения для развития быстроты. Приём сверху двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
37	22.01	2	Спортивные игры. Индивидуальные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
38	25.01	2	ОРУ, Упражнения для развития гибкости. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2.1 3.1	Текущий контроль
39	29.01	2	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
40	01.02	2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Групповые действия в нападении.	2.3 3.2	Текущий контроль
41	05.02	2	Состав команды. Правила игры. Подачи. Учебно-тренировочная игра.	1.5 3.1	Текущий контроль
42	08.02	2	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Групповые действия в защите.	2.1 3.2	Текущий контроль
43	12.02	2	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Нападающие удары. Учебно-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
44	15.02	2	Спортивные игры. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.1	Текущий контроль
45	19.02	2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.	2.1	Текущий контроль

			Командные действия в нападении.	3.2	контроль
46	22.02	2	СФП. Упражнения для развития ловкости. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
47	26.02	2	Игры на внимание и координацию. Командные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
48	01.03	2	Техника безопасности на занятиях волейболом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Перемещения и стойки.	1.2 2.1 3.1	Текущий Контроль
49	05.03	2	СФП. Упражнения для развития быстроты. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
50	12.03	2	Спортивные игры. Индивидуальные действия в нападении.	2.3 3.2	Текущий контроль
51	15.03	2	ОРУ, Упражнения для развития быстроты. Техника нападения: передачи. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
52	19.03	2	СФП, Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём сверху двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
53	22.03	2	Игры на внимание и координацию. Индивидуальные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль.
54	26.03	2	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Отбивание кулаком через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
55	29.03	2	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Приём снизу двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
56	05.04	2	Спортивные игры. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.2	Текущий контроль
57	09.04	2	Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке. Подачи. Учебно-тренировочная игра.	1.6 3.1	Текущий контроль
58	12.04	2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Групповые действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
59	16.04	2	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Нападающие удары. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
60	19.04	2	СФП. Упражнения для развития ловкости.	2.2	Текущий контроль

			Блокирование, Учебно-тренировочная игра.	3.1	
61	23.04	2	Спортивные игры. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра	2.3 3.2	Текущий контроль
62	26.04	2	Строевые упражнения. ОРУ Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра..	2.1 3.2	Текущий контроль
63	30.04	2	СФП, Упражнения для развития быстроты. Перемещения и стойки.	2.2 3.1	Текущий контроль
64	03.05	2	Игры на внимание и координацию. Перемещения и стойки. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.1	Текущий контроль
65	07.05	2	Сведения о технике и тактике игры, их значение для роста мастерства. Перемещения и стойки.	1.1 3.1	Текущий Контроль
66	10.05	2	Спортивные игры. Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.2	Текущий контроль
67	14.05	2	ОРУ, Упражнения для развития силы. Передачи. Учебно-тренировочная игра.	2.1 3.1	Текущий контроль
68	17.05	2	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём сверху двумя руками.	2.2 3.1	Текущий контроль
69	21.05	2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Индивидуальные действия в защите.	2.3 3.2	Текущий контроль
70	24.05	2	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения.	2.1 3.1	Текущий контроль
71	28.05	2	СФП, Упражнения для развития специальной выносливости. Приём снизу двумя руками. Учено-тренировочная игра.	2.2 3.1	Текущий контроль
72	31.05	2	Спортивные игры. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2.3 3.2	Текущий контроль

*Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

Рабочая программа

на 2023 - 2024 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта по виду
спорта «Волейбол»

*по предметной области:
«Теоретическая подготовка» - 8 часов*

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Тренер-преподаватель: Бучарский
Александр Викторович

г. Калуга, 2023 г.

1.

Содержание программы

Содержание предметной области/раздела программы
«Теоретическая подготовка» - 8 часов

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Краткое содержание</i>
1.1.	Возникновение и развитие волейбола.	1	История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижение российских волейболистов на мировой арене.
1.2.	Требования техники безопасности при занятиях волейболом.	2	Правила поведения на улице, спортзале. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм. Соблюдение правил безопасности.
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
1.4.	Терминология, техника и тактика игры.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
1.5.	Правила игры.	1	Состав команды. Продолжительность партии. Результат игры. Правила игры в волейбол.
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.

2.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата по плану	№ Раздела	Содержание раздела предметной области	Кол-во часов		
				теория	практика	всего
1	04.09.	1.2	Правила поведения на улице, спортзале. Соблюдение правил безопасности.	1		1
10	05.10	1.1	Возникновение и развитие волейбола.	1		1
18	02.11	1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1		1
34	11.01	1.4	Терминология, техника и тактика игры.	1		1
41	05.02	1.5	Состав команды. Продолжительность партии. Результат игры. Правила игры в волейбол.	1		1
48	01.03	1.2	Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.	1		1
57	09.04	1.6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1		1
65	07.05	1.4	Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства	1		1
ИТОГО				8 часов		

*Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

Рабочая программа

на 2023 - 2024 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта по виду
спорта «Волейбол»

*по предметной области:
«Физическая подготовка» - 67 часов*

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся 7-16 лет
Тренер-преподаватель: Бучарский
Александр Викторович

г.Калуга, 2023 г.

1.

Содержание программы

Содержание предметной области/раздела программы «Физическая подготовка» -67 часов

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Краткое содержание</i>
2.1.	Общефизическая подготовка:	23	-строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ - упражнения на развитие силы - упражнения на развитие быстроты - упражнения на развитие гибкости - упражнения на развитие ловкости
2.2.	Специальная физическая подготовка:	20	- упражнения для развития быстроты: - упражнения для развития скоростно-силовых качеств - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития ловкости.
2.3.	Подвижные игры и другие виды спорта	24	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.

Содержание разделов.

2.1. Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами;

- *упражнения на развитие силы*: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега;

- *упражнения на развитие быстроты*: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

- *упражнения на развитие гибкости*: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; акробатические упражнения

- *упражнения на развитие ловкости*: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

2.2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

- *упражнения для развития быстроты*:

1) для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

2) упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

-3) для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м,

2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Выполнение элементов техники в быстром темпе

- *упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары на дальность. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

- *упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

- *упражнения для развития ловкости:* Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.

Календарно-тематическое планирование

№ зан яти я	Дата по плану	№ Раз- дела	Содержание раздела предметной области	Кол-во часов		
				теория	практика	всего
1	4.09	2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног		1	1
2	7.09	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости		1	1
3	11.09	2.3	Эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.		1	1
4	14.09	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса		1	1
5	18.09	2.2	СПФ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		1	1
6	21.09	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.		1	1
7	25.09	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.		1	1
8	28.09	2.2	СПФ, упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча и без.		1	1
9	2.10	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
10	5.10	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
11	9.10	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения		1	1
12	12.10	2.2	СПФ, упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения		1	1
13	16.10	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
14	19.10	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости: кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.		1	1
15	23.10	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости		1	1
16	26.10	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1

17	30.10	2.1	ОРУ. Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки.		1	1
19	2.11	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие силы: преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1	1
20	6.11	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости		1	1
21	9.11	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
22	13.11	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты: бег за лидером		1	1
23	16.11	2.2	СПФ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.		1	1
24	20.11	2.3	Спортивные игры.		1	1
25	23.11	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).		1	1
26	27.11	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног.		1	1
27	30.11	2.2	СПФ, упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).		1	1
28	4.12	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
29	7.12	2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут		1	1
30	11.12	2.2	СПФ, упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами		1	1
31	14.12	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
32	18.12	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
33	21.12	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие силы: упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.		1	1
35	25.12	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты: бег с препятствиями от 60 до 100 м		1	1
36	11.01	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: для		1	1

			развития скорости переключения от одного действия к другому			
37	15.01	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
38	18.01	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.		1	1
39	22.01	2.2	СПФ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину и спрыгивания		1	1
40	25.01	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
42	29.01	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно		1	1
43	1.02	2.2	СПФ, упражнения для развития специальной выносливости: игры с уменьшенным по численности составом.		1	1
44	8.02	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
45	12.02	2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: упражнения без предметов.		1	1
46	15.02	2.2	СПФ, упражнения для развития ловкости: прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.		1	1
47	19.02	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
48	22.02	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие силы: упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.		1	1
49	26.02	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: упражнения для развития дистанционной скорости		1	1
50	1.03	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
51	5.03	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.		1	1
52	12.03	2.2	СПФ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча на дальность.		1	1
53	15.03	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
54	19.03	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения		1	1

55	22.03	2.2	СПФ, упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.		1	1
56	26.03	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
58	29.03	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
59	5.04	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно		1	1
60	12.04	2.2	СПФ, упражнения для развития ловкости: прыжки с места и с разбега.		1	1
61	16.04	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
62	19.04	2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ: упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног		1	1
63	23.04	2.2	СПФ, упражнения для развития быстроты: для развития скорости переключения от одного действия к другому		1	1
64	26.04	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
66	30.04	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
67	3.05	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах		1	1
68	17.05	2.2	СПФ, упражнения для развития скоростно-силовых качеств:		1	1
69	21.05	2.3	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры.		1	1
70	24.05	2.1	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты: бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.		1	1
71	28.05	2.2	СПФ, упражнения для развития специальной выносливости: игры с уменьшенным по численности составом		1	1
72	31.05	2.3	Спортивные игры.		1	1
ИТОГО					67 часов	

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

Рабочая программа

на 2023 - 2024 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта по виду
спорта «Волейбол»

по предметной области:

«Технико-тактическая подготовка» - 65 часов

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся 7-16 лет
Тренер-преподаватель: Бучарский
Александр Викторович

г.Калуга, 2023 г.

1.

Содержание программы

Содержание предметной области/раздела программы:
«Техническая и тактическая подготовка» - 65 часов

№	Тема занятия	Кол-во часов	Краткое содержание
3.1.	Техническая подготовка:	45	Техника передвижений Техника владения мячом Техника игры
3.2.	Тактическая подготовка:	20	Тактика защиты Тактика нападения Учебные игры

Содержание разделов/упражнений

3.1. Техническая подготовка:**- Техника нападения.**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

- техника нападения.

Перемещения и стойки. Стойки(основная,низкая). Ходьба, бег,перемещение приставными шагами,лицом.боком(правым,левым),спиной вперед;двойной шаг,скачок вперед;остановка шагом;сочетание стоек и перемещений,способов перемещений.

*Передачи:*передача мяча сверху двумя руками;подвешанного на шнуре;перед собой – на месте и после перемещения различными способами;с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;в парах;в треугольник:зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4.1-3-1;передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке,после перемещения.

*Подачи:*нижняя прямая(боковая);подача мяча в держателе(подвешанного на шнуре);в стену – расстояние 6-9 метров,отметка на высоте 2 метра;через сетку – расстояние 6,9 метров;из-за лицевой линии в пределы площадки,правую,левую половину площадки.

*Нападающие удары:*прямой нападающий удар;ритм разбега в три шага;ударное движение кистью по мячу;стоя у стены,по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке;бросок теннисног мяча через сетку в прыжке с разбега,удар через сетку по мячу,подброшенному партнером;удар с передачи.

- техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Приём сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 метра); после броска партнером через сетку (расстояние 4 – 6 метров); прием нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками: прием подвешанного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу подвешанного на шнуре

3.2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, кулаком, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

- *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

- *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передне линии: прием подачи первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

- *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи; игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

- *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

№ зан яти я	Дата по плану	№ Раз- дела	Содержание раздела предметной области	Кол-во часов		
				теори я	практи ка	всего
2	07.09	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
3	11.09	3.2	Индивидуальные действия в нападении.		1	1
4	14.09	3.1	Передачи.		1	1
5	18.09	3.1	Прием сверху двумя руками.		1	1
6	21.09	3.2	Индивидуальные действия в защите.		1	1
7	25.09	3.1	Отбивание мяча кулаком через сетку.		1	1
8	28.09	3.1	Прием снизу двумя руками.		1	1
9	02.10	3.2	Групповые действия в нападении.		1	1
11	09.10	3.1	Подачи.		1	1
12	12.10	3.2	Групповые действия в защите.		1	1
13	16.10	3.1	Нападающие удары.		1	1
14	19.10	3.1	Блокирование.		1	1
15	23.10	3.2	Командные действия в нападении.		1	1
16	26.10	3.2	Командные действия в защите.		1	1
17	30.10	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
18	23.10	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
19	06.11	3.2	Индивидуальные действия в нападении.		1	1
20	09.11	3.1	Передачи.		1	1
21	13.11	3.1	Прием сверху двумя руками.		1	1
22	16.11	3.2	Индивидуальные действия в защите.		1	1
23	20.11	3.1	Отбивание мяча кулаком через сетку.		1	1
24	23.11	3.1	Прием снизу двумя руками.		1	1
25	27.11	3.2	Групповые действия в нападении.		1	1
26	30.11	3.1	Подачи.		1	1
27	04.12	3.1	Нападающие удары.		1	1
28	07.12	3.1	Блокирование.		1	1
29	11.12	3.2	Командные действия в нападении.		1	1
30	14.12	3.2	Командные действия в защите.		1	1
33	25.12	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
34	11.01	3.2	Индивидуальные действия в нападении.		1	1
35	15.01	3.1	Передачи.		1	1
36	18.01	3.1	Прием сверху двумя руками.		1	1

37	22.01	3.2	Индивидуальные действия в защите.		1	1
38	25.01	3.1	Отбивание мяча кулаком через сетку.			
39	29.01	3.1	Прием снизу двумя руками.			
40	01.02	3.2	Групповые действия в нападении.		1	1
41	05.02	3.1	Подачи.		1	1
42	08.02	3.2	Групповые действия в защите.		1	1
43	12.02	3.1	Нападающие удары.		1	1
44	15.02	3.1	Блокирование.		1	1
45	19.02	3.2	Командные действия в нападении.		1	1
46	22.02	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
47	26.02	3.2	Командные действия в защите.		1	1
49	05.03	3.1	Перемещения и стойки.			
50	12.03	3.2	Индивидуальные действия в нападении.		1	1
51	15.03	3.1	Передачи.		1	1
52	19.03	3.1	Прием сверху двумя руками.		1	1
53	22.03	3.1	Индивидуальные действия в защите.		1	1
54	26.03	3.1	Отбивание мяча кулаком через сетку.		1	1
55	29.03	3.1	Прием снизу двумя руками.		1	1
56	05.04	3.2	Групповые действия в нападении.		1	1
57	09.04	3.1	Подачи.		1	1
58	12.04	3.2	Групповые действия в защите.		1	1
59	16.04	3.1	Блокирование.		1	1
60	19.04	3.1	Нападающие удары.		1	1
61	23.04	3.2	Командные действия в нападении.		1	1
62	26.04	3.2	Командные действия в защите.		1	1
63	30.04	3.1	Перемещения и стойки.		1	1
64	03.05	3.2	Индивидуальные действия в нападении.		1	1
65	07.05	3.1	Передачи.		1	1
66	10.05	3.1	Прием сверху двумя руками.		1	1
67	14.05	3.1	Отбивание мяча кулаком через сетку.		1	1
68	17.05	3.1	Прием снизу двумя руками.		1	1
69	21.05	3.2	Групповые действия в нападении.		1	1
					67 часов	

*Приложение №4
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

Рабочая программа воспитания

г.Калуга, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.
2. Особенности организуемого воспитательного процесса
3. Цель и задачи воспитания
4. Формы, методы и содержание деятельности
5. Планируемые результаты и формы их проявления

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Рабочая программа воспитания для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. № 2/20 <http://form.instrao.ru>;
8. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы».

Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

2. Цель и задачи воспитания.

Цель воспитания: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

- 4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

3.

Формы, методы и содержание деятельности.**Модуль «Учебно – тренировочное занятие»**

Формы реализации модуля:

№	Наименование мероприятия	Планируемый результат
1	«Шутейные олимпийские игры.»	<ul style="list-style-type: none"> - активизация процесса формирования здорового образа жизни, усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту; - совершенствование спортивной подготовки обучающихся; - установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и поручений педагога через живой диалог
2	Безопасность жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> - инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.
3	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса

Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»

Формы реализации модуля:

№	Наименование мероприятия	Планируемый результат
1	Посвящение в спортсмены	- участие в традиционном внутришкольном мероприятии
2	Спортивные соревнования и	- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, удовлетворение

	эстафеты	естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми; - осуществление не только спортивных зрелищных мероприятий, но и эффективное решение задачи физического воспитания детей и подростков в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям; - приобретение соревновательного опыта
3	«Лучшие спортсмены Калужской области»	-расширение представлений о знаменитых земляках Калужской области, -развитие познавательной активности детей посредством деятельности с привлечением родителей и обучающихся старших групп, -воспитание гордость за своих земляков и за свою принадлежность к россиянам.

Модуль «Работа с родителями»

Формы реализации модуля:

№	Наименование мероприятия	Планируемый результат
1	Семейные спортивные праздники «Занимаемся вместе!»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми
2	Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители - обучающийся»; - беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы

Модуль «Профориентация»

Формы реализации модуля:

№	Наименование мероприятия	Планируемый результат
1	Особенности работы тренера спортивной школы.	- формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Калужской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого
2	Встречи с интересными людьми	

		человека.
--	--	-----------

Модуль «Калужский край - моя малая Родина»

Формы реализации модуля:

№	Наименование мероприятия	Планируемый результат
1	«История основания г.Калуга»	обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах Калужского края и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе Калужского края.
2	«Памятные места нашего района»	
3	«Знаменитые земляки»	

4. Планируемые результаты реализации программы воспитания.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания,

В процессе реализации программы дети учатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Приложение №5
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол» (стартовый уровень)*

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Калужской области
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Калуги»

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

г.Калуга, 2023 г.

№	Модуль	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения
1	«Работа с родителями»	Организационное родительское собрание	сентябрь	собрание
2	«Учебно – тренировочное занятие»	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	беседа
3	«Профориентация»	«Особенности работы тренера с спортивной школе»	сентябрь	экскурсия
4	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность жизнедеятельности на занятиях	сентябрь	инструктаж
5	«Спортивно-массовые мероприятия»	Единая неделя ГТО	октябрь	Беседа Тестирование конкурс
6	«Работа с родителями»	Ценности традиционной семьи	октябрь	беседа
7	«Спортивно-массовые мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой тренер»	октябрь	конкурс
8	«Учебно – тренировочное занятие»	День именинника	ноябрь	эстафеты
9	«Спортивно-массовые мероприятия»	Посвящение в спортсмены	декабрь	Открытое занятие
10	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность в зимний период	декабрь	инструктаж
11	«Работа с родителями»	Родительское собрание, индивидуальные консультации	декабрь	беседа
12	«Спортивно-массовые мероприятия»	Рождественские старты		эстафеты
13	«Спортивно-массовые мероприятия» «Работа с родителями»	Конкурс рисунков «Мой папа – спортсмен»	февраль	конкурс

14	«Работа с родителями»	Семейные спортивные праздники «Занимаемся вместе!»	март	соревнования
15	«Учебно – тренировочное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	март	беседа
16	«Учебно – тренировочное занятие»	«В здоровом теле – здоровый дух», посвященное дню здоровья	апрель	Беседа занятие
17	«Калужский край - моя малая Родина»	«Памятные места нашего района»	апрель	экскурсия
18	«Спортивно-массовые мероприятия»	Соревнования, посвященные Дню победы	май	соревнования
19	«Калужский край - моя малая Родина»	«Лучшие спортсмены Калужской области»	май	Беседа кино
20	«Учебно – тренировочное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися летом	май	беседа