

Тогучинский район Новосибирской области
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тогучинского района «Зареченская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «26» марта 2026 года
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом от «26» марта 2026 г.
№ О - 24
Директор



(печать)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
(школьный спортивный клуб «Динамо»)
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: **12 – 15 лет**
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Лапыткин Николай Викторович,
учитель физкультуры,
высшая квалификационная категория

Программу реализует:
Лапыткин Николай Викторович,
учитель физкультуры,
высшая квалификационная категория

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам.директора по ВР ф.и.о. - / Н.П. Кокорина./
Подпись ФИО

« 26 » марта 2026 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, мобилизации возможностей действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью компенсации дефицита двигательной активности у подростков 12 – 15 лет, вызванного высокой учебной нагрузкой и гиподинамией. Волейбол как командная игра способствует не только укреплению физического здоровья, но и формированию навыков социального взаимодействия, ответственности и стратегического мышления, что отвечает приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части гармоничного развития.

Программа является разноуровневой. Такой подход позволяет адаптировать обучение под разные уровни подготовки, интересы и потребности учащихся.

Программа «Волейбол» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, походу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целевая аудитория (адресат программы).

Программа предназначена для учащихся в возрасте 12-15 лет.

Возрастные особенности детей - 12–15 лет.

В 12 лет подростки находятся на пороге юношеского возраста. Это время интенсивного физического роста, который может сопровождаться некоторой неуклюжестью и временным отставанием в развитии координации.

К 14-15 годам физический рост часто замедляется, а координация движений становится более совершенной. Это благоприятный период для углубленного изучения тактических схем и отработки сложных технических элементов.

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группа формируется разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: на основе принципа добровольности, медицинское заключение для занятий волейболом.

Объём программы: общее количество учебных часов – 136 ч, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения—очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы—стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2026-2027 учебного года в одной образовательной организации.

Режим занятий.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю—4 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом и укрепление здоровья обучающихся посредством игры освоения базовых технико-тактических приёмов игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

- познакомить со значением физической культуры в укреплении здоровья;
- научить основам техники и тактики игры в волейбол;
- освоить правила игры в волейбол.

Метапредметные:

- сформировать умения планировать свои действия в игровой ситуации, анализировать ошибки и корректировать технику выполнения приемов;
- развивать навыки командного взаимодействия, распределение ролей и взаимного контроля;
- научить оценивать результаты своей деятельности и ставить цели для дальнейшего совершенствования.

Личностные:

- развить устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать способность к самоопределению.

3. Планируемые результаты.

Предметные:

- поймут значение физической культуры в укреплении здоровья;
- научатся технике и тактике игры в волейбол;
- освоят правила игры в волейбол.

Метапредметные:

- сформируются умения планировать свои действия в игровой ситуации, анализировать ошибки и корректировать технику выполнения приемов;
- разовьются навыки командного взаимодействия, распределение ролей и взаимного контроля;
- выработаются умения оценивать результаты своей деятельности и ставить цели для дальнейшего совершенствования.

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывают в себе моральные и волевые качества;
- формируется способность к профессиональному самоопределению.

4. Содержание программы.

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	4	4	-	Наблюдение во Время беседы.
2.	Освоение техники передвижений	8	2	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	36	-	36	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач	36	-	36	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	28	-	28	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении	14	-	14	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

7.	Овладение тактикой игры в защите	4	-	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	4	2	2	Учебно-Тренировочные игры, соревнования
9	Промежуточная аттестация	2		2	Сдача нормативов
ИТОГО:		136	8	128	

5. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний (4 часа).

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.

Теория. Техника безопасности. Правила игры в волейбол. История волейбола.

Практические действия:

- демонстрация техники выполнения упражнений;
- имитация элементов техники выполнения волейбольных упражнений;
- выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на решение задач занятия.

Формы контроля: наблюдение во время беседы.

Тема 2. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.

Теория. Основные правила и организация судейства. Применяемые жесты судьи.

Практические действия:

- имитация судейства игры;
- выполнение жестикуляции судьи.

Формы контроля: наблюдение во время беседы.

Раздел 2. Освоение техники передвижений (8 часов).

Тема 1. Стойка игрока. Перемещения в стойке.

Практика. Стойка игрока. Перемещения в стойке вперед, назад, вправо, влево.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 2. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Практика. Перемещение игроков.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 3. Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.

Практика. Прыжковые упражнения. Перемещение игроков.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 4. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Теория. Действия игроков в защите и нападении.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 5. Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений.

Практика. Прыжковые упражнения. Перемещение игроков.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча (36часов).

Тема 1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками: над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные занятия.

Тема 2. Передача мяча сверху двумя руками: над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками: над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 3. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 4. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 5. Групповые действия волейболистов. Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие игроков при передаче из зон 3, 4 и 2. Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 6. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 7. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вверх: остановка шагом. Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом. Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 8. Перемещение игроков при приёме мяча. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.

Практика. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Раздел 4. Освоение техники приема подач мяча. (36 часов).

Тема 1. Приём подачи. Учебная игра.

Практика. Техника подачи мяча. На противоположной стороне площадки: приём мяча и передача в зону 3. Из зоны 3 игрок отбивает мяч через сетку, выполнив предварительно одну передачу над собой.

После 3-4 подач игроки перемещаются по кругу. Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 2. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.

Практика. Стойки: основная, низкая; ходьба, бег; перемещение приставным шагом лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Нижняя прямая (боковая) подача в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.

Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 3. Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Практика. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 4. Приём подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

Практика. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения

Тема 5. Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.

Практика. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 6. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (28 часов).

Тема 1. Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прямой нападающий удар. Разбег в три шага. Ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; через сетку, после паса партнёром; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 2. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.

Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи после приёма в зоне 6. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 3. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 5. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения

Тема 6. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, высоко поднимая бёдра).

Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 7. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Прием мяча с подачи в зону 6. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении (14 часов).

Тема 1. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения.

Тема 2. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.

Формы контроля: работа в группах, учебная игра.

Тема 3. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Практика. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения

Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите (4 часа).

Тема 1. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.

Практика. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.

Формы контроля: показ, тренировочные упражнения

Раздел 8. Овладение организаторскими способностями (4 часа).

Тема 1. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Теория. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Формы контроля: учебно-тренировочные игры.

Тема 2. Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.

Практика. Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.

Формы контроля: учебно-тренировочные игры, соревнования.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (2 часа).

Тема 1. Промежуточная аттестация.

Практика. Выполнение нормативов.

Формы контроля: Сдача нормативов.

6. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа», утвержденным приказом № О -24 от 26.03.2026
Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения: <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/69e1f57ebee9776a3493d94c52696bc.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определение уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», выявление сформированности предметных, метапредметных и личностных результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов.

Программа: «Волейбол».

Оценочные материалы (Приложение 1)

Промежуточная аттестация проходит 1 раз в год по окончании обучения.

Раздел «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами общеобразовательной программы «ВОЛЕЙБОЛ» (Школьный спортивный клуб «Динамо»). Так как программа реализуется на базе МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа», то цели и задачи составлены в соответствии с требованием вопросов воспитания данной образовательной организации.

Цель: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

Виды, формы и содержание деятельности

- учебно-тренировочные занятия;
- родительские собрания;
- соревнования.

1. Модуль «Основные школьные дела»

В школе создана система общешкольных дел, которые являются наиболее популярными среди обучающихся. В традиционных общешкольных делах активно принимает участие объединение дополнительного образования.

1. Модуль «Дополнительное образование»

Реализация воспитательного потенциала объединения «Волейбол» проходит в рамках физкультурно-спортивной направленности. В начале года проходит презентация объединения.

2. Модуль «Взаимодействие с родителями» (законными представителями)

Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках подготовки и проведения совместных мероприятий, родительских собраний, разработка памяток для родителей.

3. Модуль «Профориентация»

Работа модуля профориентации осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

Участие в неделе профориентации в школе, в рамках которой проходят соревнования по волейболу.

4. Модуль «Социальное партнерство»

Участие в соревнованиях по волейболу в мероприятиях, организованных КДЦ села.

6. Модуль «Внешкольные мероприятия»

Участие в конкурсах:

- спартакиада школьников Тогучинского района по группе ООШ (волейбол);
- соревнования по пионерболу в рамках определенных мероприятий по плану спорт школы или УО.

Планируемые результаты

- воспитание привычки к здоровому и активному образу жизни;
- формирование культуры общения и поведения в социуме.

Календарный план воспитательной работы

№ п / п	Направлен ия воспитател ьной работы	Название мероприяти я, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведе ния	Ответс твенны й исполн итель
1	Взаимодей ствие с родителям и	Проведение родительск ого собрания	Познакомить родителей с содержанием ДООП «Волейбол»	Формирован ие готовности родителей к сотрудничес тву с педагогом дополнитель ного образования. Спортивный праздник	В начале учебного года 16	Тренер

				«Мама, папа и я - волейбольная семья»	октября	
			Открытое занятие для родителей	Демонстрация тренировочного занятия	В начале учебного года 23 января	Тренер
2	Внешкольные мероприятия	Участие в соревнованиях	Проверка технической и тактической подготовки	Выступление команды в зональных соревнованиях	По календарному плану, 20 апреля	Тренер
		Участие в олимпиаде для школьников в (школьный и муниципальный этапы)	Совершенствование ОФП	Участие команды в школьном этапе Всероссийских соревнований школьников «Президентские спортивные игры»	По плану района. Декабрь 2026. Январь 2026	Тренер

3	Социальное партнерство	Участие в различных мероприятиях	Участие в общественной жизни школы и района	Выступления на мероприятиях. Помощь в судействе школьных и муниципальных соревнований по волейболу.	По школьному и районному календарному плану	Тренер
---	------------------------	----------------------------------	---	--	---	--------

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Не рабочие, праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1 гр.	01.09.2026 – 20.05.2027	34/68	31.10.2026-08.11.2026, 31.12.2026-10.01.2027, 20.03.2027-28.03.2027	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.	20.05.2027	

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом № О-24 от 26.03.2026 года. Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения: <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/3b6c3bda2f53ca80b303e7fe5abcd4a9.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Лапыткин Николай Викторович, учитель физической культуры, стаж работы 41 год, категория высшая.

КПК:

1. «Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации», 72 часа, с 06 декабря 2024 по 04 января 2025 года, № 712420788786, ООО «Центр развития компетенций Аттестатика», г. Тула.
2. «Реализация требований обновлённых ФГОС НОО, ФГОС ООО и ФГОС СОО в работе учителя физической культуры», 144 часа, с 26 ноября 2024 по 24 декабря 2024 года, № 712420788773, ООО «Центр развития компетенций Аттестатика», г. Тула.
3. «Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья», 72 часа, с 28 июля 2022 по 03 августа 2022 года, № 180003053089, ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»», г. Красноярск.
4. «Современные проблемы создания школьных спортивных клубов и выявления спортивно одарённых детей в рамках проекта «Школа-центр физической культуры и здорового образа жизни», 72 часа, с 05 апреля 2022 по 15 апреля 2022 года, № 540800378011, ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО, г. Новосибирск.

3. Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение: спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ 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»). Площадь спортивного зала—162м².

Перечень оборудования:

1. Волейбольная сетка 3 шт.
2. Волейбольные мячи 15 шт.
3. Счетное табло 1 шт.
4. Свисток 1 шт.
5. Гимнастические маты 15 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Нестандартное оборудование - (тумбы, «лесенка для многоскоков» и др.).
8. Аптечка 1 шт.

4.Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

№ раздела и темы	Название раздела и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний (4 часа)		
Тема 1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	Этап подготовки: методическая разработка «Содержание и порядок работы по программе», инструкции по охране труда. Теория: презентация «История волейбола», правила игры, видеофильм «Основные понятия волейбола». Практика: -техника безопасности на занятиях волейболом; -разбор жестов судей; -демонстрация техники выполнения упражнений; -имитация элементов техники выполнения волейбольных упражнений; -выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на решение задач занятия; -разбор видеороликов с ошибками судейства. Контроль, оценка: наблюдение во время беседы, опрос.
Тема 1.2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	Этап подготовки: регламент проведения турниров, таблицы жестов судей. Теория: презентация «Судейство в

		волейболе», видеоролики с жестами судей. Практика: -техника безопасности на занятиях волейболом; -разбор жестов судей; -демонстрация техники выполнения упражнений; -имитация элементов техники выполнения волейбольных упражнений; -выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на решение задач занятия; -разбор видеороликов с ошибками судейства. Контроль, оценка: наблюдение во время беседы, тестовые задания.
Раздел 2. Освоение техники передвижений (8 часов)		
Тема 2.1	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Этап подготовки: картотека упражнений на перемещения, методические рекомендации по технике стоек. Теория: -объяснение основных стоек и способов перемещений; -выполнение учащимися стоек и перемещений; Практика: стойка игрока, перемещения вперёд, назад, вправо, влево приставными шагами. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 2.2	Перемещение игроков при подаче и приёме	Этап подготовки: схемы перемещений по зонам.

	мяча.	Практика: перемещения при подаче и приёме, работа в парах. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 2.3	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	Этап подготовки: комплексы прыжковых упражнений. Практика: прыжки на месте, у сетки, после перемещений, остановка шагом и скачком. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 2.4	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	Этап подготовки: видеоанализ тактических действий. Теория: классификация действий в защите и нападении. Практика: отработка переключений между защитой и нападением. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча (36 часов)		
Тема 3.1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.	Этап подготовки: комплексы ОФП для волейболистов, нормативы. Практика: круговая тренировка, прыжковые упражнения, челночный бег, учебная игра. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.2	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.	Этап подготовки: картотека передач, схемы перемещений в треугольнике. Практика: передачи над собой, в парах, в треугольнике, после перемещения. Контроль, оценка: работа в группах,

	Учебная игра.	учебная игра.
Тема 3.3	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.	Этап подготовки: тактические схемы «со второй передачи». Практика: приём подачи с передачей в зону 3, взаимодействие игроков. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.4	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.	Этап подготовки: разбор типовых ошибок. Практика: вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, игровые задания. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.5	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	Этап подготовки: видео примеров групповых взаимодействий. Практика: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.6	Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	Этап подготовки: карточки с вариантами стоек и перемещений. Практика: стойки (основная, низкая), ходьба, бег, приставные шаги лицом, боком, спиной вперёд. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.7	Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом. Учебная игра.	Этап подготовки: методика обучения двойному шагу и скачку. Практика: двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание с приёмом мяча. Контроль, оценка: работа в группах,

		учебная игра.
Тема 3.8	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	Этап подготовки: таблица сочетаний (стойка+способ перемещения). Практика: комплексные упражнения на смену стоек и способов перемещений. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (36 часов)		
Тема 4.1	Приём подачи. Учебная игра.	Этап подготовки: методические рекомендации по приёму подачи. Практика: приём мяча в зону 3 после подачи, отбивание через сетку. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	Этап подготовки: схемы перемещений при разных видах подач. Практика: нижняя прямая/боковая подача в стену с отметкой 2 м, приём с перемещением. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 4.3	Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Этап подготовки: карточка техники нижней прямой подачи. Практика: передача двумя руками сверху на месте, над собой, приём двумя снизу, нижняя прямая подача. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.4	Приём подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Этап подготовки: видеоанализ верхней прямой подачи. Практика: передачи в парах в

		движении, в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и 3,4. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 4.5	Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.	Этап подготовки: методика обучения подаче с вращением. Практика: приём подачи в зону 3, передача из зон 1,6,5 в зону 3, вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.6	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: техника безопасности при подаче в прыжке. Практика: приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2,4, игровые задания. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (28 часов)		
Тема 5.1	Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: картотека ритма разбега (три шага). Практика: ударное движение кистью у стены, удар через сетку с подброса партнёра, удар с передачи. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: видеопримеры сочетания удара и подачи. Практика: приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2,4, выполнение нападающего удара. Контроль, оценка: показ,

		тренировочные упражнения.
Тема 5.3	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	Этап подготовки: методика обучения удару с поворотом. Практика: удар с поворотом, постановка одиночного блока, игровые ситуации. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.4	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Этап подготовки: схемы группового блока (2,3 игрока). Практика: удар с переводом, взаимодействие при групповом блоке. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 5.5	Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: комплексы прыжковых упражнений с отягощениями и без. Практика: прыжки с места и разбега, доставание щита/кольца, прямой нападающий удар, подача в прыжке. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 5.6	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.	Этап подготовки: методика выполнения прыжков из глубокого приседа. Практика: прыжки со скакалкой (разные варианты), нападающий удар с поворотом, индивидуальный блок. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.7	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	Этап подготовки: интегральные упражнения (удар+блок). Практика: приём подачи в зону 3,

	Индивидуальное блокирование.	вторая передача, нападающий удар с поворотом, блокирование. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении (14 часов)		
Тема 6.1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определённым зонам. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: мишени-квадраты для подач по зонам. Практика: подачи в заданные зоны, неожиданные передачи через сетку. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 6.2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Этап подготовки: тактическая схема «6-3». Практика: перевод мяча из зоны 6 в зону 3, завершение атаки. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 6.3	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Этап подготовки: видеоанализ взаимодействия 3-2. Практика: передача из зоны 3 в зону 2, нападающий удар, игра с заданиями. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите (4 часа)		
Тема 7.1	Система игры в защите «углом вперёд». Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: схема расстановки «углом вперёд». Практика: перемещения защитников, подстраховка, игра с заданиями, учебная игра. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.

Раздел 8. Овладение организаторскими способностями (4 часа)

Тема 8.1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Этап подготовки: положение о соревнованиях, судейская документация. Теория: правила судейства, обязанности секретаря, судьи на вышке. Практика: проведение разминки, судейство учебных игр, заполнение протокола. Контроль, оценка: учебно-тренировочные игры.
Тема 8.2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	Этап подготовки: план-сетка соревнований, заявки команд. Практика: жеребьёвка, открытие/закрытие турнира, судейство финальных игр. Контроль, оценка: соревнования, анализ ошибок судейства.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (2 часа)

Тема 9.1	Промежуточная аттестация.	Этап подготовки: протоколы тестирования, нормативы (бег 30 м, 60 м, 92 м с изменением направления, прыжки в длину/вверх). Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке (приёмы, подачи, нападающий удар). Контроль, оценка: оценка «зачтено» / «не зачтено» по критериям из программы.
----------	---------------------------	--

5. Методы и педагогические технологии.

Материалы, применяемые в процессе обучения:

Дидактические материалы.

1. Правила игры в волейбол.

2. Правила судейства в волейболе.
3. Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

Методические рекомендации.

1. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
2. Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
3. Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
4. Инструкции по охране труда.

Методы обучения.

В основу данной программы заложены основные педагогические методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей обучающихся, реализацию их интересов, учитывая их индивидуальные способности: *словесные методы; наглядные методы; практические методы.*

Педагогические технологии.

На занятиях волейболом применяются различные педагогические технологии, которые направлены на повышение эффективности обучения, развитие физических качеств, формирование навыков и личностные качества: *личностно-ориентированные технологии, технологии разноуровневого обучения, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), игровые и соревновательные технологии, технологии индивидуального обучения.*

6. Формы организации учебного занятия:

1. Теоретическое занятие проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные практические занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.
2. Практическое занятие – выполнение упражнений, которое предусматривает многократные повторения движений.
3. Соревнования - сбор участников соревнований, составление программы соревнований, выступление.
4. Подвижные игры–игры, направленные на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
5. Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Алгоритм учебного занятия.

Каждое занятие отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки. Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер. План занятия предусматривает его деление на несколько взаимосвязанных частей, в которых решают различные задачи. Чаще других используются занятия, состоящие из трёх частей: первая часть - подготовительная, вторая - основная, третья - заключительная. Длительность частей зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности учащихся, условий проведения и т. д.

Подготовительная часть имеет целью организовать и подготовить учащихся к выполнению основной задачи занятия. В ней используют строевые, общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие игры, направленные на решение основных задач занятия. Общая ее продолжительность: 20—30% от общего времени занятия.

Содержание первой части подбирают с учетом задач основной части. Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи занятия. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Основная часть (70—80% времени) направлена на решение учебных задач — овладение специальными знаниями и навыками и их совершенствование. Это достигается с помощью обще подготовительных, подводящих и специальных упражнений. В конце основной части обычно используют учебную игру, которая помогает закреплению и совершенствованию изученного материала.

Заключительная часть (5—10% времени) имеет целью постепенное снижение нагрузки и подготовку учащихся к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, перебрасывание мяча в парах).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Предметом особого внимания педагога всегда должны оставаться вопросы дозирования нагрузки на занятии. Величина и степень ее интенсивности определяются этапом подготовки и состоянием учащихся. Обычно нагрузка на

занятии увеличивается постепенно, достигая своего максимума в последней трети занятия. Но при достаточной подготовленности учащихся она увеличивается быстрее и сохраняется на высоком уровне довольно длительное время. Изменяют нагрузку, увеличивая или уменьшая общую длительность занятия или отдельных упражнений, интенсивность заданий, величину и характер отдыха. Важно, чтобы при этом учитывалась индивидуальная реакция учащихся на нагрузку, которая обычно определяется по пульсу. Необходимо добиваться высокой плотности занятия.

7. Информационное обеспечение:

В описание информационного обеспечения образовательной программы включаются:

Нормативно-правовые документы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
5. Устав МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»:
Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 22.01.2024 № 38/П93. (Ссылка: <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/897fb9068e542fc011d340ae921f3830.pdf>)
6. «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа» от 26.03.2026 года № О-24
7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа» от 26.03.2026 года № О-24

Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Беляев, А. В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А. В. Беляев. — Москва : ФИС, 2021. — 133 с. — Текст : непосредственный.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодиницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2020. — 227 с. — Текст : непосредственный.

3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. — Москва, 2020. — 149 с. — Текст : непосредственный.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол : учебное пособие / Ю. Д. Железняк. — Москва, 2021. — 148 с. — Текст : непосредственный.

Список литературы (ресурсов) для обучающихся:

1. **Волков, Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев : Олимпийская литература, 2019. Текст: непосредственный.
2. **Спортивные игры** / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, Академия, 2021. — 148 с. ISBN978-5-4468-1234-5. — Текст : непосредственный.
3. **Спортивные игры** : техника, тактика обучения : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, 2021. — 520 с. — Текст : непосредственный.
4. **Спортивные игры** : совершенствование спортивного мастерства : Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед. / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, 2020. — 400 с. — Текст : непосредственный.
5. **Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола.** — URL:<http://www.vfv.ru> (дата обращения: 12.04.2026). — Текст : электронный.

Цифровые и электронные ресурсы.

1. Сайт ГТО - <https://www.gto.ru/>(дата обращения 15.03.2025).
2. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB)[электронный ресурс](<http://www.fivb.com>). (дата обращения 22.03.2026)
3. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>). (дата обращения 25.01.2026)
4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации Волейбола [электронный ресурс](<http://www.vfv.ru>). (дата обращения 26.02.2026)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Критерии оценочных материалов.

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается дифференцированно с учётом возрастных и гендерных особенностей обучающихся одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценка «зачтено» выставляется при достижении минимального порогового уровня, соответствующего возрастной группе;
- оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету;
- оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Тестирование и контроль.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития

физических качеств:

	12-13 лет		14-15 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег на 30 метров (с)	5,8	6,1	5,4	5,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	12	6	19	7
Наклон вперёд изо.п. стоя (раз)	+3	+4	+4	+5
Прыжок в длину с места (см)	147	132	167	148
Передача мяча сверху двумя руками над собой (раз)	10-12		12-14	
Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	10-12		12-14	
Подача мяча избранным способом (из 5 раз)	3-4		4-5	

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты обучения по технической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в волейболе.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий:

Игры с перемещениями игроков.

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно, на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые

располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча.

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным количеством игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных

колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

6. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее, такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Календарно-учебный график («тематический»)

[illegible]

2.1	сент	08	16.00-18.00	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
2.2	сент	10	16.00-18.00	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
2.3	сент	15	16.00-18.00	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	Соревнование	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
2.4	сент	17	16.00-18.00	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
3 Раздел «Освоение техники приемов и передач мяча» 36ч								
3.1	сент	22-24	16.00-18.00	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
3.2	сент окт	29-01	16.00-18.00	Передача мяча сверху двумя руками, над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.3	окт	06	16.00-	Командные	Практи	4	Спорт	Показ.

		08	18.00	действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.	ческое занятие		тзал	Тренировочные упражнения.
3.4	окт	12 15 20	16.00- 18.00	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.	Практическое занятие	6	Спор тзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.5	окт	22 27 29	16.00- 18.00	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	Практическое занятие	6	Спор тзал	Показ. Тренировочные упражнения.
3.6	нояб	10 12	16.00- 18.00	Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Спор тзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.7	нояб	17 19	16.00- 18.00	Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Спор тзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.8	нояб	24 26	16.00- 18.00	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	Практическое занятие	4	Спор тзал	Показ. Тренировочные упражнения.

4.Раздел «Освоение техники подачи мяча и приема подачи » 36 часов								
4.1	дек	01 03 08	16.00- 18.00	Приём подачи. Учебная игра.	Практи ческое занятие	6	Спор тзал	Работа в группа х. Учебн ая игра.
4.2	дек	10 15 17	16.00- 18.00	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	Практи ческое занятие	6	Спор тзал	Показ. Трени ровочн ые упраж нения.
4.3	дек	22 24 29	16.00- 18.00	Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Практи ческое занятие	6	Спор тзал	Работа в группа х. Учебн ая игра.
4.4	янв	12 14 19	16.00- 18.00	Приём подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практи ческое занятие	6	Спор тзал	Показ. Трени ровочн ые упраж нения.
4.5	янв	21 26 28	16.00- 18.00	Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.	Соревн ование	6	Спор тзал	Работа в группа х. Учебн ая игра.
4.6	фев	02 04 09	16.00- 18.00	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	Практи ческое занятие	6	Спор тзал	Показ. Трени ровочн ые упраж нения.
5. Раздел «Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий» 28 часов								
5.1	фев	11 16	16.00- 18.00	Атакующие удары. Прямой	Практи ческое	4	Спор тзал	Работа в

				нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	занятие			группа х. Учебная игра.
5.2	фев	18 25	16.00-18.00	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5.3	март	02 04	16.00-18.00	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
5.4	март	09 11	16.00-18.00	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5.5	март	16 18	16.00-18.00	Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5.6	март апр	30 01	16.00-18.00	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.	Соревнование	4	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
5.7	апр	06 08	16.00-18.00	Прямой нападающий удар.	Практическое	4	Спортзал	Показ. Трени

				Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	занятие			ровочные упражнения.
6.Раздел «Овладение тактикой игры в нападении» 14 часов								
6.1	апр	13 15	16.00- 18.00	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спор тзал	Показ. Тренировочные упражнения.
6.2	апр	20 22	16.00- 18.00	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	4	Спор тзал	Работа в группах. Учебная игра.
6.3	апр май	27 29 04	16.00- 18.00	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практическое занятие	6	Спор тзал	Показ. Тренировочные упражнения.
7.Раздел «Овладение тактикой игры в защите» 4 часа								
7.1	май	06 11	16.00- 18.00	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с	Практическое занятие	4	Спор тзал	Показ. Тренировочные упражнения

				заданиями. Учебная игра.				нения.
8.Раздел «Овладение организаторскими способностями» 4 часа								
8.1	май	13	16.00-18.00	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Практическое занятие	2	Спортзал	Учебно-тренировочные игры.
8.2	май	18	16.00-18.00	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	Соревнование	2	Спортзал	Соревнование.
9.Раздел «Промежуточная аттестация» 2ч								
9.1	май	20	16.00-18.00	Промежуточная аттестация	Итоговое занятие	2	Спортзал	Сдача нормативов