

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

СОГЛАСОВАНА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024



«Суворовская  
школа для обучающихся с ОВЗ»  
В. В. Губанова  
30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Сальников Александр Николаевич

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

Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_ /Шулепова Л.В./

« 29 » августа \_\_\_\_\_ 2024 года

Содержание программы

|   |    |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы      | 4  |
| 1.1. Пояснительная записка.                       | 4  |
| 1.2. Цель и задачи программы                      | 6  |
| 1.3. Содержание программы                         | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты                       | 11 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 13 |
| 2.1. Календарный учебный график                   | 13 |
| 2.2. Условия реализации программы                 | 13 |
| 2.3. Формы аттестации                             | 14 |
| 2.4. Оценочные материалы                          | 15 |
| 2.5. Методические материалы                       | 19 |
| 2.6. Рабочая программа                            | 20 |
| 2.7. План воспитательной работы                   | 20 |
| 3. Список литературы                              | 30 |
| 4. Приложение 1.                                  | 31 |

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе возрастных и физических особенностей обучающихся с требованиями, предъявленными к дополнительным общеобразовательным программам и нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановление Главного государственного санитарного 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»;
- Федеральный закон от 28 декабря 2022 г. N 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»);
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
  - Национальный проект «Образование»;
  - Устава и локальных нормативных актов школы.
- Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Также актуальна, в связи с возросшей популярностью волейбола как вида спорта в нашей стране, что является огромной мотивацией к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы: волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера и результатом его действий является командный результат. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 12-18 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. Количество обучающихся в группе до 12 чел.

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 34 часа в год ( по 1 часу в неделю).

Объём и срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса: на обучение принимаются дети указанного возраста без предварительного просмотра и отбора, обучение проводится на бюджетной основе, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях и праздниках.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3-х лет обучения.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуально-игровая, фронтальная.

Режим занятий: 1 день в неделю, 1 академический час (1 ак. час – 30 мин.)

### 1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию обучающихся, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного

- образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — волейболе.
  - создание благоприятных условий для усвоения детьми норм и правил взаимоотношений не только в детском коллективе, но и в обществе, в котором они живут.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

| Наименование предметных областей                  | Всего часов | Теория | Практика |
|---|-------------|--------|----------|
| Теория и методика физической культуры и спорта    | 2           | 2      |          |
| Общая физическая подготовка                       | 3           |        | 3        |
| Подача мяча                                       | 5           |        | 5        |
| Прием и передача мяча сверху                      | 5           |        | 5        |
| Прием и передача мяча снизу                       | 5           |        | 5        |
| Технико-тактические действия в защите и нападении | 7           |        | 7        |
| Игровая подготовка                                | 5           |        | 5        |
| Итоговое занятие                                  | 2           |        | 2        |
| Всего по программе:                               | 34          | 2      | 32       |

#### Содержание учебного плана

##### Теория и методика физической культуры и спорта – 2 часа

- ТБ на занятиях.
- История развития волейбола в России и за рубежом.
- Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние на организм физических нагрузок.
- Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.

##### Общая физическая подготовка - 3 часа

- Общеразвивающие упражнения.
- Примеры упражнений.
- Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:
  - первая - для мышц рук и плечевого пояса,
  - вторая - для мышц туловища и шеи;
  - третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1кг) из различных положений.

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

#### **Подача мяча – 5 часов**

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

##### Примеры упражнений.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижней рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Стойка волейболиста. Стойка при подаче мяча.

Нижняя прямая подача на точность, нижняя боковая подача на точность.

Верхняя прямая подача на точность, верхняя боковая подача на точность.

#### **Прием и передача мяча сверху-5 часов**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча сверху.

##### Примеры упражнений.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения



кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные «волейбольные» передачи сверху набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Перемещения и стойки: стойка волейболиста (исходные положения) в сочетании с

перемещениями; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками.

Передача на точность, с перемещением в парах.

Встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

#### Прием и передача мяча снизу-5 часов

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча снизу.

#### Примеры упражнений.

Разгибание рук в локтевых суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Многократные «волейбольные» передачи снизу волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на точность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Перемещения и стойки: стойка волейболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах).  
 Многократное подбивание мяча снизу над собой.

Прием снизу - с подачи.

Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2.

### **Технико-тактические действия в защите и нападении-7 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

#### Примеры упражнений.

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

Групповые действия. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара) При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При

приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, "углом вперед". Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

### **Игровая подготовка-5 часов**

Волейбольные игры.

### **Итоговое занятие-2 часа**

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу.

Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

### **1.4. Планируемые результаты:**

Результаты освоения программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы обучающийся осваивает следующие планируемые результаты.

#### **1. Личностные результаты:**

В результате обучения по программе обучающийся должен:

- 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.

## 2. Метапредметные результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен:

- представлять физическую культуру в целом и занятия волейболом в частности как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- улучшить показатели уровня развития общей и специальной физической подготовки.

## 3. Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен **знать/понимать:**

- технику безопасности на занятиях, историю развития волейбола в России и за рубежом;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила игры, основы судейства;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека, влияние на организм физических нагрузок;
- основы спортивной подготовки, контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.

В результате обучения по программе обучающийся должен

- правильно выполнять технические и тактические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

## Раздел 2. Комплексе организационно-педагогических условий

### 2.3. Календарный учебный график

Школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели.

Продолжительность учебного года в учреждении составляет: по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в области физической культуры и спорта – 34 недели (с 1 сентября по 25 мая)

Срок реализации данной программы: 34 недели

| 1 полугодие                | 2 полугодие                  | Всего в год |
|----------------------------|------------------------------|-------------|
| 01.09.-29.12.<br>16 недель | 13.01. – 31.05.<br>18 недель | 34 недели   |

Календарный учебный график программы (Приложение 1.)

### 2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал для проведения занятий по волейболу соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами.

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ.

| №<br>п/п | Наименование инвентаря  | Количество |
|----------|-------------------------|------------|
| 1.       | сетка волейбольная      | 1          |
| 2.       | стойки волейбольные     | 2          |
| 3.       | мячи волейбольные       | 5          |
| 4.       | скамейка гимнастическая | 5          |
| 5.       | стенка гимнастическая   | 12         |
| 6.       | скакалки                | 5          |
| 7.       | мяч набивной 1 кг, 2 кг | 10         |
| 8.       | свисток судейский       | 1          |
| 9.       | насос с иглой           | 1          |

## Информационное обеспечение

- <http://www.volley.ru/> - веб-сайт Всероссийская федерация волейбола
- <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/> - обучающие статьи «Твой волейбол»
- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
- <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог Интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.
- <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «Физкульт Ура».

## Кадровое обеспечение

В реализации данной программы задействован инструктор по физической культуре ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ».

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

### Промежуточная аттестация

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения воспитанников контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в конце учебного года.

Зачётные требования, представленные в таблице, являются ориентировочными для инструктора. Основным критерий для перевода обучающегося на следующий год – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы и зачётные требования по волейболу (Мальчики)

| Возраст  | 12 лет |      |      | 13 лет |      |      | 14 лет |      |      | 15 лет |      |      | 16 лет |      |      | 17 лет |      |      | 18 лет |      |      |     |
|--|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|-----|
|  | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    |     |
| Оценка   | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    |     |
| Бег 30м. с   | 5      | 4.9  | 4.8  | 5      | 4.9  | 4.8  | 4.9    | 4.8  | 4.7  | 4.9    | 4.8  | 4.7  | 4.8    | 4.7  | 4.6  | 4.8    | 4.7  | 4.6  | 4.8    | 4.7  | 4.6  | 4.5 |
| Бег 92м с изменением направления. «Елочка», с        | 26     | 25.5 | 25   | 26     | 25.5 | 25   | 25.5   | 25   | 24.9 | 25.5   | 25   | 24.9 | 25     | 24.9 | 24.5 | 25     | 24.9 | 24.5 | 25     | 24.9 | 24.5 | 24  |
| Прыжок в длину с места, см                           | 220    | 225  | 230  | 220    | 225  | 230  | 230    | 235  | 240  | 230    | 235  | 240  | 230    | 235  | 240  | 240    | 248  | 250  | 240    | 248  | 250  | 253 |
| Прыжок вверх с места голочком двух ног, см           | 58     | 60   | 63   | 58     | 60   | 63   | 63     | 65   | 70   | 63     | 65   | 70   | 63     | 65   | 70   | 70     | 73   | 75   | 70     | 73   | 75   | 80  |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками: |        |      |      |        |      |      |        |      |      |        |      |      |        |      |      |        |      |      |        |      |      |     |
| -сидя м  | 7.7    | 8    | 8.2  | 7.7    | 8    | 8.2  | 8.2    | 8.5  | 9    | 8.2    | 8.5  | 9    | 8.2    | 8.5  | 9    | 9      | 9.2  | 9.5  | 9      | 9.2  | 9.5  | 11  |
| -стоя м  | 16     | 16.2 | 16.5 | 16     | 16.2 | 16.5 | 16.5   | 16.8 | 17   | 16.5   | 16.8 | 17   | 16.5   | 16.8 | 17   | 17     | 17.2 | 17.5 | 17     | 17.2 | 17.5 | 18  |





## 2.5 Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

В работе применяются следующие методы и технологии дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- здоровьесберегающие технологии – условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания, рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение предполагает совместную деятельность обучающегося и тренера, создаёт условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта;
- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья детей;
- информационно-коммуникационные технологии: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
- 2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях.

### Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, передать и т.д.

### Структура занятия

Занятие состоит из 3 частей:

- *подготовительной*

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, построения, перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

- *основной части*

Задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, передача, прием, ведение и игры в волейбол.

- *заключительной*

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

## 2.6 Рабочие программы

Рабочие программы разрабатываются инструктором по физической культуре для конкретных групп в соответствии с данной программой, рассматриваются и принимаются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора школы перед началом учебного года.

## 2.7. План воспитательной работы

### **Особенности организуемого воспитательного процесса по программе**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия

На стартовом уровне работы с группой стоит задача прививать интерес к систематическим занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива отмечаются дни рождения обучающихся, проводятся спортивные праздники.

Поскольку в детском возрасте волевые качества обычно развиты слабо, постоянно стимулируется проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяется вера в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Акцентируется внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

### **Цель и задачи воспитания**

Цель воспитательной работы – создание благоприятных условий для нравственного воспитания детей, усвоения детьми социально-значимых знаний основных норм и традиций общества, приобщение к истории, традициям, культурным ценностям российского спорта.

Задачи:

1. Реализовать воспитательные возможности общешкольных дел;
2. Реализовать потенциал инструктора по физической культуре в воспитании обучающихся по следующим направлениям:
  - создание максимально благоприятных условий для нравственного развития личности ребёнка;
  - социальная защита детей на основе усвоения детьми социально-значимых знаний норм и правил поведения в обществе;
  - профилактика деструктивного поведения, терроризма, проявлений экстремизма в детском коллективе.
3. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на создание оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребёнка, формирования общечеловеческих качеств.

### **Формы и содержание деятельности**

Воспитательная работа ориентирована на реализацию поставленных задач и соответствует следующим модулям

1. Ключевые общешкольные дела
2. Руководство группой
3. Работа с родителями

Ключевые дела - это главные традиционные школьные дела и мероприятия, в которых принимают участие большая часть обучающихся. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в спортивной школе.

Для этого используются следующие формы работы:

- Участие в организации доступной образовательной среды: проведение совместно с семьями обучающихся спортивных состязаний, праздников, фестивалей.
- Участие в общешкольных праздниках, торжественных церемониях посвящениях.
- Вовлечение по возможности каждого обучающегося в ключевые дела школы.
- Наблюдение за поведением обучающегося в ситуации подготовки и участия в ключевых общешкольных делах
- Коррекция поведения обучающегося (при необходимости) через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими обучающимися.

Модуль Руководство группой предполагает использование следующих форм работы:

по работе с группой

- инициирование и поддержка участия класса в ключевых делах и мероприятиях школы;
- организация интересных и полезных дел для личностного развития обучающегося познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-правственной направленности;
- сплочение команды через игры и тренинги, совместные праздники: дни рождения;
- выработка законов группы, помогающих освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать в школе;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;

по индивидуальной работе с обучающимися

- изучение особенностей личностного развития детей через наблюдения за поведением на тренировках, соревнованиях и др.
- поддержка обучающегося в решении важных для него жизненных проблем (успеваемости, взаимоотношений в команде и т.п.);
- коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, его родителями;

#### по работе с родителями

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах детей
  - организация встреч с родителями в удобных для них форматах
  - организация соревнований, направленных на сплочение семьи.
- Модуль «Работа с родителями» осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

#### на групповом уровне

- родительские собрания, в том числе в онлайн-режиме
- взаимодействие с родителями по интересующим их вопросам через использование информационно-коммуникационных технологий;

#### на индивидуальном уровне

- участие родителей в педагогических консилиумах, в случае возникновения острых проблем;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий инструктора и родителей.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы инструктор составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех

учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

### Планируемые результаты

В результате реализации плана воспитательной работы должна происходить положительные изменения личностного развития обучающихся:

1. Положительная динамика нравственного развития личности ребёнка
2. Усвоение детьми социально-значимых норм и правил поведения в обществе.
3. Уменьшение случаев деструктивного поведения, проявлений экстремизма в детском коллективе.
4. Увеличение эффективности сотрудничества инструктора и родителей в деле достижения цели воспитания.

| № п/п           | Мероприятия   | Модуль              | Дата проведения    |
|-----------------|---|---------------------|--------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |   |                     |                    |
| 1.              | Составление планов воспитательной работы с обучающимися.  | Руководство группой | до 15 сентября     |
| 2.              | Проведение организационного родительского собрания с обсуждением следующих вопросов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация учебно-тренировочного процесса в 2024-2025 учебном году.</li> <li>• Система АИС «Навигатор» как способ подачи заявления в секцию.</li> <li>• Обеспечение безопасности учебного процесса.</li> <li>• Выбор представителей в Совет родителей и Совет Учреждения.</li> </ul> | Руководство группой | в течение сентября |
| 3.              | <b>Неделя безопасности</b> Инструктажи по технике безопасности с обучающимися.  | Руководство группой | до 15 сентября     |
| 4.              | <b>Профилактика деструктивного поведения обучающихся.</b><br>Составление социального паспорта учреждения.   | Руководство группой | в течение сентября |

|                |   |                     |  |
|----------------|---|---------------------|--|
| 5.             | <b>История спорта.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности  | Руководство группой | 1 раз в месяц  |
| 6.             | <b>Это интересно.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат. | Руководство группой | 1 раз в месяц  |
| 7.             | <b>Профилактика терроризма. День интернета.</b> Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет.                                     | Руководство группой | 28-30 сентября 2024г.  |
| 8.             | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня   | Руководство группой | по плану управления образования, культуры, молодежи и спорта |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |   |                     |  |
| 9.             | Праздничные поздравления педагогов, посвященные Дню Учителя.  | Руководство группой | 5 октября  |
| 10.            | <b>Профилактика деструктивного поведения.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности.                          | Руководство группой | в течение октября  |
| 11.            | <b>История спорта.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности  | Руководство группой | 1 раз в месяц  |
| 12.            | <b>Это интересно.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат. | Руководство группой | 1 раз в месяц  |
| 13.            | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня   | Руководство группой | по плану управления образования, культуры, молодежи и спорта |
| <b>НОЯБРЬ</b>  |   |                     |  |
| 14.            | <b>Профилактика деструктивного поведения.</b> Беседы по группам, активные формы организации деятельности по теме «Культура                      | Руководство группой | В течение месяца   |

|                |  |                            |  |
|----------------|--|----------------------------|--|
|                | поведения спортсмена на соревнованиях»   |                            |  |
| 15.            | Спортивный праздник «День футбола».  | Ключевые общешкольные дела | По назначению  |
| 16.            | <b>Правовая помощь.</b> Всемирный день ребёнка.  | Ключевые общешкольные дела | 20.11.2024   |
| 17.            | Информационная кампания по профилактике детского травматизма.  | Руководство группой        | осенний период   |
| 18.            | <b>История спорта.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности   | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| 19.            | <b>Это интересно.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат.                            | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| 20.            | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня  | Руководство группой        | по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |  |                            |  |
| 21.            | <b>Профилактика деструктивного поведения.</b><br>«По пути в школу»<br><br>(Беседа о правилах поведения пешехода, велосипедиста, технике безопасности в тёмное время суток) | Руководство группой        | 2 декабря 2024г.   |
| 22.            | <b>Мастерская деда Мороза.</b><br>Изготовление игрушек на ёлку.  | Руководство группой        | первые числа декабря   |
| 23.            | Международный день инвалидов.<br>Акция «Добрый мир».   | Ключевые общешкольные дела | 3 декабря 2024г.   |
| 24.            | <b>Правовая помощь.</b> День Конституции Российской Федерации.   | Ключевые общешкольные дела | 12 декабря   |
| 25.            | Инструктажи по технике безопасности с обучающимися в зимний период.  | Руководство группой        | первые числа декабря   |
| 26.            | Участие в спортивно-массовых   | Руководство группой        | по плану управления образования,                             |



|                |   |                            |  |
|----------------|---|----------------------------|--|
|                | мероприятиях муниципального уровня  |                            | культуры,<br>молодёжи и спорта                                     |
| 27.            | <b>История спорта.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности  | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| 28.            | <b>Это интересно.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат. | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |   |                            |  |
| 29.            | Декада спорта и здоровья.   | Ключевые общешкольные дела | по плану работы школы  |
| 30.            | Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.   | Руководство группой        | зимний период  |
| 31.            | <b>История спорта.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности  | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| 32.            | <b>Это интересно.</b> Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности согласно календарю знаменательных и памятных дат. | Руководство группой        | 1 раз в месяц  |
| 33.            | Участие в спортивных-массовых мероприятиях муниципального уровня  | Руководство группой        | по плану управления образования,<br>культуры,<br>молодёжи и спорта |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |   |                            |  |
| 34.            | <b>История спорта.</b> Международный день зимних видов спорта.  | Руководство группой        | февраль  |
| 35.            | Участие в соревнованиях различного уровня, посвящённых Дню защитника Отечества.   | Руководство группой        | в течение февраля  |
| 36.            | Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности, посвящённые празднику 23 февраля.                                      | Руководство группой        | по индивидуальным планам педагогов                                 |

|               |  |                            |  |
|---------------|--|----------------------------|--|
| 37.           | Информационная кампания по профилактике детского травматизма.  | Руководство группой        | зимний период  |
| 38.           | <b>Профилактика деструктивного поведения.</b> Тематические беседы по группам.  | Руководство группой        | в течение месяца   |
| 39.           | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня  | Руководство группой        | по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта |
| <b>МАРТ</b>   |  |                            |  |
| 40.           | Тематические беседы по группам, активные формы организации деятельности, посвящённые 8 Марта.  | Руководство группой        | по индивидуальным планам педагогов                           |
| 41.           | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня  | Руководство группой        | по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта |
| 42.           | Инструктажи с обучающимися «Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период».                                     | Руководство группой        | в течение месяца   |
| 43.           | <b>Профилактика межнациональных конфликтов.</b> Цикл тренингов и профилактических бесед по теме «Мы разные, но у нас одинаковые права» | Руководство группой        | По планам работы педагогов                                   |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |  |                            |  |
| 44.           | Всемирный день здоровья. Участие в акции.  | Ключевые общешкольные дела | 07.04.2025   |
| 45.           | <b>Профилактика деструктивного поведения.</b> День пожарной охраны.  | Руководство группой        | 30 апреля  |
| 46.           | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня  | Руководство группой        | по плану управления образования, культуры, молодёжи и спорта |
| 47.           | Подготовка к участию в торжественных мероприятиях, посвящённых Дню Победы в ВОВ  | Ключевые общешкольные дела | В течение месяца   |
| <b>МАЙ</b>    |  |                            |  |
| 48.           | Участие в районном празднике.  | Ключевые общешкольные      | 09.05.2024   |

|     |  |                     |  |
|-----|--|---------------------|--|
|     | посвящённом Дню победы в ВОВ,  | дела                |  |
| 49. | <b>Правовая помощь.</b> Участие в Международном дне детского телефона доверия. | Руководство группой | 17 мая   |
| 50. | Информационная кампания по профилактике детского травматизма.                  | Руководство группой | весенний период  |
| 51. | Подведение итогов года «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»           | Руководство группой | конец месяца   |
| 52. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня                | Руководство группой | по плану управления образования, культуры, молодежи и спорта |

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список литературы для педагогов и родителей

1. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012. - 77 с;
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с;
3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с;
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008;
5. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
6. Правила игры волейбол (редакция 2015 года);
7. Рыцарев, В. В. Волейбол: теория и практика: учебник - М.: Спорт, 2016. – 456 с.

#### Список литературы для обучающихся

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с;
2. Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009;
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011;
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

Календарно-учебный график<sup>1</sup>

| №   | Разделы подготовки                | МЕСЯЦЫ   |         |        |         |        |         |      |        |     | всего |
|---|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|
|   |                                   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |       |
| 1.  | Общая физическая подготовка       | 0.4      | 0.4     | 0.4    | 0.3     | 0.3    | 0.3     | 0.3  | 0.3    | 0.3 | 3     |
| 2.  | Специальная физическая подготовка | 0.8      | 0.8     | 0.8    | 0.8     | 0.7    | 0.8     | 0.7  | 0.8    | 0.8 | 7     |
| 3.  | Избранный вид спорта              | 2.6      | 2.5     | 2.6    | 2.6     | 1.8    | 2.7     | 1.8  | 2.7    | 2.7 | 22    |
| 4.  | Теоретическая подготовка          | 0.2      | 0.3     | 0.2    | 0.3     | 0.2    | 0.2     | 0.2  | 0.2    | 0.2 | 2     |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 34 недели) |                                   | 4        | 4       | 4      | 4       | 3      | 4       | 3    | 4      | 4   | 34    |

<sup>1</sup> Форма календарно-учебного графика определена структурой журнала учета групповых занятий школы.

1. Примерный рабочий план-график на сентябрь 2024г.<sup>2</sup>

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка       | 0,4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.  |
| Избранный вид спорта.             | 2,6              | Ознакомление индивидуальных действия игрока   | Стойка при нижней и верхней подаче мяча.<br>Тильное сгибание и разгибание кистей, держа набивной мяч двумя руками у лица.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Прием мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя передача мяча на точность. |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |   | ТБ на занятиях.   |
| Итого                             | 4                |   |   |

<sup>2</sup> Конкретные даты представляются инструктором в рабочих программах, нагрузка по предметным областям ректируется в зависимости от количества учебных дней в месяце.

## II. Примерный рабочий план-график на октябрь 2024г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|--|---|
| Общая физическая подготовка       | 0,4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.  |
| Избранный вид спорта.             | 2,5              | Ознакомление с техникой игры в волейбол.   | Стойка при нижней и верхней подаче мяча.<br>Тыльное сгибание и разгибание кистей, держа набивной мяч двумя руками у лица.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Прием мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя передача мяча на точность. |
| Теоретическая подготовка          | 0,3              |  | История развития волейбола в России и за рубежом  |
| Итого                             | 4                |  |   |

## III. Примерный рабочий план-график на ноябрь 2024г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка       | 0,4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2,6              | Ознакомление с техникой подачи мяча. Закрепление техники владения мячом.  | Стоя спиной к гимнастической стенке, в положении наклона вперед, руки назад, движение руками, вниз – вперед, то же но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой руки, как при верхней боковой подаче. |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |   | Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке   |
| Итого                             | 4                |   |  |



## IV. Примерный рабочий план-график на декабрь 2024г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие, специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2.6              | Созакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху. Закрепление техники владения мячом.   | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.<br>Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с падением в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 3.2.<br>Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике. |
| Теоретическая подготовка          | 0.3              |  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## V. Примерный рабочий план-график на январь 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов<br>Акробатические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры  |
| Специальная физическая подготовка | 0.7              | Развитие, специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.      |
| Избранный вид спорта:             | 1.8              | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу.<br>Закрепление техники владения мячом.  | Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями).<br>Прием снизу - с подачи.<br>Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 4.3.2. |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |   | ТБ на занятиях.   |
| Итого                             | 3                |   |   |

## VI. Примерный рабочий план-график на февраль 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения Акробатические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие, специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2.7              | Технико-тактические действия в защите и нападении.   | Техника защиты. Действия без мяча. Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.2; стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.3.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3.2; для нападающего удара (прямою сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой). |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |  | Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок. оказание первой помощи при травмах.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## VII. Примерный рабочий план-график на март 2025г.

| Раздел   | Количество часов | Задачи  | Наименование материала  |
|--|------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка  | 0,3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Полосы препятствий  |
| Специальная физическая подготовка  | 0.7              | Развитие, специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстрых движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта:<br>- техническая подг.<br>- тактическая подг.<br>- участие в соревнованиях,<br>инструкторская и судейская практика<br>- интегральная подг. | 1.8              | Ознакомление с техникой приема мяча. Расположение игроков при приеме мяча от противника. "Углом вперед".                                    | Когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.  |
| Теоретическая подготовка   | 0.2              |   | Влияние на организм физических нагрузок.  |
| Итого  | 3                |   |   |

## VIII. Примерный рабочий план-график на апрель 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0,3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения<br>Акробатические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры  |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие, специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта.             | 2,7              | Совершенствование техники приема и подачи мяча.  | Тактическая подготовка; индивидуальные действия в приеме и подаче мяча<br>Контрольные игры и соревнования.   |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |  | Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок. оказание первой помощи при травмах.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## IX. Примерный рабочий план-график на май 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов   гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Полосы препятствий   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие специальных физических качеств   | Упражнения для развития скорости движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта.             | 2.7              | Игровая подготовка.<br>Волейбольные игры.<br>Итоговое занятие.  | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.<br>Соревнования по волейболу.<br>Выполнение контрольных нормативов.  |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |   | Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.  |
| Итого                             | 4                |   |  |

Примерный рабочий план-график на сентябрь 2025г.<sup>2</sup>

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0,4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры  |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2,6              | Ознакомление индивидуальных действия игрока  | Стойка при нижней и верхней подаче мяча.<br>Гильное сгибание и разгибание кистей. держа набивной мяч двумя руками у лица.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Принем мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя передача мяча на точность. |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |  | ТБ на занятиях.  |
| Итого                             | 4                |  |  |

<sup>2</sup> Конкретные даты представляются инструктором в рабочих программах, нагрузка по предметным областям релактируется в зависимости от количества учебных дней в месяце.

## Примерный рабочий план-график на октябрь 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка       | 0.4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие, специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.  |
| Избранный вид спорта.             | 2.5              | Ознакомление с техникой игры в волейбол.  | Стойка при нижней и верхней подаче мяча.<br>Тыльное ступание и разгибание кистей, держа набивной мяч двумя руками у лица.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Прием мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя передача мяча на точность. |
| Теоретическая подготовка          | 0.3              |   | История развития волейбола в России и за рубежом  |
| Итого                             | 4                |   |   |



## Примерный рабочий план-график на ноябрь 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|--|---|
| Общая физическая подготовка       | 0,4              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогрвание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры  |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие, специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.  |
| Избранный вид спорта.             | 2,6              | Ознакомление с техникой подачи мяча. Закрепление техники владения мячом.   | Стоя спиной к гимнастической стенке, в положении наклона вперед, руки назад, движение руками, вниз - вперед, то же но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук, через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче. |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |  | Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке  |
| Итого                             | 4                |  |   |

## 1 Примерный рабочий план-график на декабрь 2025г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе. Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся: умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2.6              | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху. Закрепление техники владения мячом.   | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бок и спину.<br>Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 3.2.<br>Передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике. |
| Теоретическая подготовка          | 0.3              |  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## Примерный рабочий план-график на январь 2026г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала  |
|-----------------------------------|------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Акробатические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.7              | Развитие специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.      |
| Избранный вид спорта:             | 1.8              | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу.<br>Закрепление техники владения мячом.  | Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями).<br>Прием снизу – с подачи.<br>Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1.5 и первая передача в зоны 4.3.2. |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |   | ТБ на занятиях.   |
| Итого                             | 3                |   |   |

## Примерный рабочий план-график на февраль 2026г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами<br>Гимнастические упражнения<br>Акробатические упражнения<br>Леткоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Зетафеты и подвижные игры   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста.   |
| Избранный вид спорта.             | 2.7              | Технико-тактические действия в защите и нападении.   | Техника защиты. Действия без мяча. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.2. стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4.3.2.<br>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3.2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |  | Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## Примерный рабочий план-график на март 2026г.

| Раздел   | Количество часов | Задачи  | Наименование материала   |
|--|------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка  | 0,3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Полосы препятствий   |
| Специальная физическая подготовка  | 0,7              | Развитие, специальных физических качеств  | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта:<br>- техническая подл.<br>- тактическая подл.<br>- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика<br>- интегральная под. | 1,8              | Ознакомление с техникой приема мяча. Расположение игроков при приеме мяча от противника. "углом вперед".                                    | Когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 и лет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 отстает в зоне 4 и играет в нападения.   |
| Теоретическая подготовка   | 0,2              |   | Влияние на организм физических нагрузок.   |
| Итого  | 3                |   |  |

## Примерный рабочий план-график на апрель 2026г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи   | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|--|--|
| Общая физическая подготовка       | 0,3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;<br>умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения с предметами Гимнастические упражнения<br>Акробатические упражнения<br>Леткоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Эстафеты и подвижные игры  |
| Специальная физическая подготовка | 0,8              | Развитие, специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта.             | 2,7              | Совершенствование техники приема и подачи мяча.  | Тактическая подготовка: индивидуальные действия в приеме и подаче мяча<br>Контрольные игры и соревнования.   |
| Теоретическая подготовка          | 0,2              |  | Основы спортивной подготовки. Контроль нагрузок, оказание первой помощи при травмах.   |
| Итого                             | 4                |  |  |

## Примерный рабочий план-график на май 2026г.

| Раздел                            | Количество часов | Задачи  | Наименование материала   |
|-----------------------------------|------------------|---|--|
| Общая физическая подготовка       | 0.3              | Подготовка организма к предстоящей работе.<br>Повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. | Общеразвивающие упражнения без предметов Гимнастические упражнения<br>Леткоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях)<br>Полосы препятствий   |
| Специальная физическая подготовка | 0.8              | Развитие специальных физических качеств   | Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.<br>Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.<br>Упражнения для развития ловкости волейболиста. |
| Избранный вид спорта.             | 2.7              | Игровая подготовка.<br>Волейбольные игры.<br>Итоговое занятие.  | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.<br>Соревнования по волейболу.<br>Выполнение контрольных нормативов.  |
| Теоретическая подготовка          | 0.2              |   | Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.  |
| Итого                             | 4                |   |  |