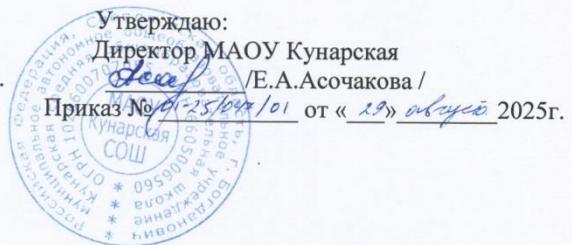


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кунарская средняя общеобразовательная школа

Принята заседаний ШМО
МАОУ Кунарская СОШ
Протокол № 1 от «29» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

с. Кунарское 2025

Оглавление

| | |
|--|----|
| I. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 Содержание программы | 7 |
| 1.4 Планируемые результаты | 9 |
| II. Комплекс организационно - педагогических условий | 10 |
| 2.2 Условия реализации программы | 10 |
| 2.2 Формы контроля и подведение итогов реализации программы | 14 |
| Список литературы | 18 |
| Приложения | 20 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа муниципального автономного образовательного учреждения Кунарской СОШ.

Программа разработана руководителями школьных методических объединений, учителями – предметниками, представителями администрации ОО. Программа была рассмотрена и принята Педагогическим советом образовательного учреждения (протокол № 01- 25/047/01 от 29 августа 2025 г.).

Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как в шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в ней миллионы людей.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

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

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Программа по дополнительному образованию создана с учётом особенностей и традиций учреждения, предоставляющих большие возможности учащимся в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями,

приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному», уровню сложности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 17 лет. Состав группы постоянный. Количество 10-20 человек.

Режим занятий

- продолжительность одного академического часа - 40 мин;
- общее количество часов в неделю 2 часа;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет: Количество часов – 72 часа.

Срок реализации

ДООП «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения: 2025 – 2026 учебный год

Перечень форм обучения, виды занятий

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. | - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование | - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие | - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента | - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помочь в судействе. |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | | | |
| 5-6. Тактическая и интегральная подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента | - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; |
| 7. Контрольные испытания | Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы | - контрольные нормативы; - помочь в случае. |

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

| № | Раздел, тема | Теория | Практика | Всего |
|---|------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 4 | - | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 16 | 16 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 14 | 14 |
| 4 | Техническая подготовка | - | 18 | 18 |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 16 | 16 |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 2 | 2 |
| 7 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
| | Итого | 4 | 68 | 72 |

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие Теория 4 часа

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка

Практика 16 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела,

мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка

Практика 14 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

Практика 18 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары

против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка

Практика 16 часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка

Практика 2 часа

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика 2 часа

Контрольное занятие в форме зачета.

1.4 Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестируировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

П. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Условия реализации программы:

Календарно учебный график на 2025-2026 учебный год

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|--------------|--|----------|
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 72 |
| 3 | Количество часов в неделю | 2 |
| 4 | Количество часов в год | 72 часов |
| 5 | Продолжительность занятия (академический час) | 40 мин |

| | | |
|----|---------------------------------|--|
| 6 | Начало учебного года | 01.09.2025 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 16 декабря 2025 по 25 декабря 2025 года. |
| 8 | Объем и срок освоения программы | 72 часа, 1 год обучения |
| 9 | Режим занятий | В соответствии с расписанием |
| 10 | Окончание учебного года | 30.05.2026 |
| | | |

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ Кунарская СОШ, территории школы.

Место проведения, МАОУ Кунарская СОШ.

ОУ располагает материальной и информационной базой, обеспечивающей организацию всех видов деятельности младших и старших школьников, соответствующей санитарно-эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам. В области материально-технического обеспечения образовательного процесса в школе оборудован кабинет информатики: стационарный, спортивный зал, для которого приобретён новый спортивный инвентарь, обновлена и дополнена медиа – и видеотехника, обновлён и пополнен библиотечный фонд, обновлено и пополнено программно-информационное обеспечение, созданы дополнительные условия для укрепления здоровья воспитанников.

2.2 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в

зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Даётся 10 попыток, а с 14-17 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Учащийся на контрольно-роверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

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, справляющиеся 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.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней

передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполненность учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посыпать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откликнувшись после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при

выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),, в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Список литературы:

| Список литературы для учителя | Список литературы для обучающихся |
|--|---|
| Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» | Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. |
| Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» | Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. |
| Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 91.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» | Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. |
| Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р) | Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г. |
| Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" | Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979 |
| Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» | Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 |
| Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" | Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г. |
| Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/ru | Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г |
| Международная федерация волейбола http://www.fivb.org/ | А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М |
| Европейская конфедерация волейбола | Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г. |

| | |
|---|---|
| http://www.cev.lu/ | |
| <p>В.А. ГОЛОМАЗОВ В.Д. КОВАЛЕВ, А.Г. МЕЛЬНИКОВ "Волейбол в школе" пособие для учителя 1976г. http://www.kondopoga.ru/_sport/i/voll_vis_1976.pdf...</p> | Мир волейбола (много полезных материалов) http://www.volleyball.nm.ru/ |
| <p>ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. "Юный волейболист" пособие для тренеров 1988г. выдержки из книги http://www.kondopoga.ru/_sport/i/voll_yv_1988.pdf</p> <p>http://www.kondopoga.ru/_sport/i/sic.pdf</p> <p>ХЕМБЕРГ СТЕФАН, АТАНАСИОС ПАПАГЕОРГИУ "Пляжный волейбол. РУКОВОДСТВО" (часть 1) http://www.kondopoga.ru/_sport/i/beachvolll.pdf</p> | "Уроки волейбола" http://www.kondopoga.ru/_sport/i/vlesson.pdf |
| <p>Г.Г. МОНДЗОЛЕВСКИЙ "Щедрость игрока" http://www.kondopoga.ru/_sport/i/mondz.pdf</p> <p>ПОЛОЗОВ А.А.</p> | <p>ЧЕХОВ О. "Основы волейбола" пособие для тренеров 1979г. http://www.kondopoga.ru/_sport/i/voll_ov_1979.pdf</p> <p>волейбол в ВИКИпедии http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0...</p> |
| <p>ЧУРКИН А.А. "Основы тактической подготовки начинающих волейболистов" http://www.kondopoga.ru/_sport/i/basic.pdf</p> <p>ГОРБУНОВ В.В. "Психология и спорт" http://www.nskvolley.narod.ru/posobiya/gorvunov.htm</p> | <p>С.ОИНУМА ШАЛМАНОВ А.Л. ЗАФЕСОВА.М. ДОРОНИНА.М. "Биомеханические основы волейбола" http://www.kondopoga.ru/_sport/i/BIO.pdf</p> <p>И.Г. СТАНИСЛАВСКАЯ "Психологические различия успешных и неуспешных тренеров" (статья) http://www.kondopoga.ru/_sport/i/uspeh.pdf</p> <p>"Новые технологии определения полезности игрока в волейболе" http://www.nskvolley.narod.ru/posobiya/indrating.htm</p> |

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Срок проведения | Форма контроля |
|--------------|--|---------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| | Раздел 1. Вводное занятие . | 4 | | | |
| 1 | Введение в предмет | 1 | комбинированная | | лекция |
| 2 | Инструктаж по ТБ | 1 | комбинированная | | лекция |
| 3 | Правила соревнований, место занятий. | 1 | комбинированная | | опрос |
| 4 | История развития волейбола. | 1 | комбинированная | | лекция |
| | Раздел 2. Общая физическая подготовка | 16 | | | |
| 5 | ОФП. Строевые упражнения. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 6 | ОФП. Строевые упражнения. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 7 | ОФП. Строевые упражнения. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 8 | Зарядка. Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 9 | Зарядка. Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 10 | Зарядка. Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 11 | Зарядка. Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 12 | Зарядка. Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 13 | Зарядка. Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 14 | Зарядка. Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 15 | Зарядка. Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 16 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 17 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |

| | | | | | |
|----|--|-----------|-----------------|--|------------------------------|
| 18 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 19 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| 20 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная | | КН по ОФП |
| | Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 13 | | | |
| 21 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 1 | групповая | | учебная игра |
| 22 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 1 | групповая | | учебная игра |
| 23 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 1 | групповая | | учебная игра |
| 24 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 1 | групповая | | учебная игра |
| 25 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 26 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 27 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 28 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 29 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 30 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 31 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 32 | Подвижные игры | 1 | групповая | | учебная игра |
| 33 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра | 1 | групповая | | учебная игра |
| 34 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | контрольные нормативы по СФП |
| | Раздел 4. Техническая подготовка | 17 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|-----------------|------------|---------------------------|
| 35 | Упражнения по технике | 1 | групповая | 30.12.2024 | учебная игра |
| 36 | Упражнения по технике | 1 | групповая | | учебная игра |
| 37 | Упражнения по технике | 1 | групповая | | учебная игра |
| 38 | Упражнения по технике | 1 | групповая | | учебная игра |
| 39 | Передачи мяча | 1 | групповая | | учебная игра |
| 40 | Передачи мяча | 1 | групповая | | учебная игра |
| 41 | Передачи мяча | 1 | групповая | | учебная игра |
| 42 | Передачи мяча | 1 | групповая | | учебная игра |
| 43 | Подачи | 1 | групповая | | учебная игра |
| 44 | Подачи | 1 | групповая | 29.01.2024 | учебная игра |
| 45 | Подачи | 1 | групповая | | учебная игра |
| 46 | Игра в нападении | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 47 | Игра в нападении | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 48 | Игра в защите | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 49 | Игра в защите | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 50 | Игра в защите | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 51 | Игра в защите | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 52 | Контрольные нормативы | 1 | индивидуальная | | КН по СФП |
| | Раздел 5. Тактическая подготовка. | 14 | | | |
| 53 | Индивидуальные действия при передачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 54 | Индивидуальные действия при передачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 55 | Индивидуальные действия при передачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------------|--|---------------------------|
| | | | | | игра |
| 56 | Индивидуальные действия при передачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 57 | Индивидуальные действия при передачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 58 | Индивидуальные действия при подачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 59 | Индивидуальные действия при подачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 60 | Индивидуальные действия при подачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 61 | Индивидуальные действия при подачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 62 | Индивидуальные действия при подачах | 1 | индивидуальная | | учебно-тренировочная игра |
| 63 | Система игры | 1 | комбинированная | | помощь в судействе |
| 64 | Система игры | 1 | комбинированная | | помощь в судействе |
| 65 | Система игры | 1 | комбинированная | | помощь в судействе |
| 66 | Система игры | 1 | индивидуальная | | КН по ТП |
| | Раздел 6. Интегральная подготовка | 2 | | | |
| 67 | Задания по тактике и технике | 1 | комбинированная | | учебно-тренировочная игра |
| 68 | Задания по тактике и технике. | 1 | групповая | | КН по ИП |
| | Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия. | 4 | | | |
| 69 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | КН по ТП |
| 70 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | КН по ТП |
| 71 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | КН по ТП |
| 72 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | КН по ТП |
| | Итого: | 72 | | | |
| | | | | | |

Пролито, пронумеровано
21 (одиннадцать) част(ов)
Директор школы Е.А.Асочакова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025