

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-
Моздокский Центр детского творчества

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «Моздокский ЦДТ»
«01 » сентября 2025
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № МБДО
Директор Л.А.Алавердова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Храмушев Сергей Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Моздок
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта.

Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед детьми и подростками. 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.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ состоит в том, что игровые виды спорта, в том числе волейбол привлекает внимание детей. Как и любая командная игра, этот вид спорта оказывает огромное влияние на развитие ребёнка. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, здесь нет прямого контакта с противником, жёстких физических нагрузок и сложных для понимания правил. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

Данную программу отличает меньшее количество часов, чем в программах для спортивных школ при достижении таких же позитивных результатов. Больше внимания уделяется индивидуальному контролю игроков путём регулярной сдачи нормативов.

Данная программа предназначена к реализации для девочек в возрасте от 9-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Справка от врача обязательна.

Объем программы: Всего 660 часов

1 год 144 часа

2 год 216 часов

3 год 360 часов

Форма обучения: очная. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме.

Уровень программы: базовый.

Методы обучения:

- а) словесные (объяснение, команды, ведение игры.)
- б) наглядные (на просмотре игры, на примере игрока)
- в) практические (выполнение элементов игры)

Форма реализации: традиционная.

Занятия проходят в группах

1 год -15-20 человек,

2 год- 12-15 человек,

3 год- 12-15 человек.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий: 1-ый год обучения 144 часа. 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

2-ой год обучения 216 часов. 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

3-ий год обучения 360 часов, 10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа.

Реализация программы осуществляется на базах школ. Академический час 45 минут. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах большинство детей посещают профильный отряд и выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

Язык реализации программы. Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст. 14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменок, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Предметные:

- формировать знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- познакомить с историей развития волейбола в России;
- познакомить с правилами личной гигиены, профилактикой травматизма;
- обучить технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- развивать физические качества необходимые волейболисту: скорость перемещения, прыгучесть, координацию и выносливость;
- обучить основам техники и тактики игры.

Метапредметные:

- развивать умение планировать и регулировать свою деятельность;
- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развивать компетентность в области работы с информацией, анализа и самоанализа;
- развивать умение принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;

Личностные:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность;
- формировать ответственное отношение к занятиям спортом, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развивать рефлексивные способности;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

| Год обучения | Этап подготовки | Возраст | Кол.час.в нед. | Кол.час.в мес. | Кол.час.в год | Кол.человек |
|--------------|-----------------|-----------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 1 | 1 год 1 ур | 9-10 лет | 4 | 16 | 144 | 15-20 |
| 2 | 2 год 1 ур | 10-11 лет | 6 | 24 | 266 | 12-15 |
| 3 | 3 год 1 ур | 11-12 лет | 10 | 40 | 360 | 12-15 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные отделы занятия по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами трёхлетней подготовки. В каждой категории групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся, их возможностей, требований подготовки юных волейболисток.

| № | Наименования | 1 год | 2 год | 3 год |
|---|--|-------|-------|-------|
| 1 | Теория | 8 | 9 | 10 |
| 2 | ОФП | 20 | 40 | 80 |
| 3 | СФП | 21 | 37 | 80 |
| 4 | Техника | 50 | 60 | 70 |
| 5 | Тактика | 20 | 25 | 30 |
| 6 | Интегральная подготовка и учебные игры | 15 | 27 | 60 |
| 7 | Аттестация | 10 | 17 | 30 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

| № За- ния | Раздел программы, тема | Кол- во час. | Тео- рия | Прак- тика | Форма аттестации, контроля |
|-----------------|---|--------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | | Устный зачёт |
| 2. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | | |
| 2.1 | Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.2 | Социальное значение спорта | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.3 | Сведение о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.4 | Влияние физических упражнений на организм занимающегося | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.6 | Основные правила игры в волейбол | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.7 | Оборудование и инвентарь | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.8 | Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка | 20 | 2.5 | 17.5 | |
| 3.1 | упражнения на скорость: рывки, ускорение | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение педагога |
| 3.2 | упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке). | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение педагога |
| 3.3 | упражнения на выносливость: кросс, бег на время | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение педагога |
| 3.4 | упражнения на гибкость: растяжка, наклоны | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение педагога |
| 3.5 | упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча. | 4 | 0.5 | 3.5 | Наблюдение педагога |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 21 | 3.5 | 16.5 | |

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|-----|---------------------|
| 4.1 | Имитация нападающего удара | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.2 | Имитация блокирования | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.3 | Имитация падения | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.4 | Бег челночный | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.5 | Бег с изменением направления «ёлочка» | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.6 | Прыжки в высоту | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 4.7 | Прыжки в длину | 3 | 0.5 | 2.5 | Наблюдение педагога |
| 5. | Техническая подготовка | 50 | 5 | 45 | |
| 5.1 | Передачи сверху | 10 | 1 | 9 | Наблюдение педагога |
| 5.2 | Передачи снизу | 10 | 1 | 9 | Наблюдение педагога |
| 5.3 | Блок | 10 | 1 | 9 | Наблюдение педагога |
| 5.4 | Нападающий удар стоя | 10 | 1 | 9 | Наблюдение педагога |
| 5.5 | Подача со свободной зоны | 10 | 1 | 9 | Наблюдение педагога |
| 6. | Тактическая подготовка | 20 | 3 | 17 | |
| 6.1 | Расстановка по номерам | 7 | 1 | 6 | Наблюдение педагога |
| 6.2 | Переходы | 7 | 1 | 6 | Наблюдение педагога |
| 6.3 | Броски в правую и левую половину площадки | 6 | 1 | 5 | Наблюдение педагога |
| 7. | Интегральная подготовка | 15 | 2 | 13 | |
| 7.1 | учебные игры в группе | 8 | 1 | 7 | Результат игры |
| 7.2 | контрольные игры среди групп | 7 | 1 | 6 | Результат игры |
| 8. | Контрольные нормативы | 10 | 2 | 8 | |
| 8.1 | Бег | 2 | 0.4 | 1.6 | зачёт |
| 8.2 | Прыжки | 2 | 0.4 | 1.6 | зачёт |
| 8.3 | Метание | 2 | 0.4 | 1.6 | зачёт |
| 8.4 | Передачи сверху | 2 | 0.4 | 1.6 | зачёт |
| 8.5 | Передачи снизу | 2 | 0.4 | 1.6 | зачёт |

Всего: 144 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведение о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Основные правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека
9. Основы техники игры

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

- имитации:
- нападающего удара
 - блокирования
 - падения
 - Бег:
 - челночный
 - с изменением направления «ёлочка»
- Прыжки
- в высоту
 - в длину

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар стоя
- подача со свободной зоны

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам
- переходы
- броски в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

| № За- ня- тия | Раздел программы, тема | Кол- во час. | Тео- рия | Прак- тика | Форма аттестации, контроля |
|------------------------|--|--------------------|-------------|---------------|-------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | | Устный зачёт |
| 2. | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | | |
| 2.1 | Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.2 | Социальное значение спорта | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.3 | Сведение о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.4 | Влияние физических упражнений на организм занимающегося | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.6 | Основные правила игры в волейбол | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.7 | Оборудование и инвентарь | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.8 | Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.9 | Основы техники игры | 1 | 1 | | Опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка | 40 | 3.5 | 36.5 | |
| 3.1 | упражнения на скорость: рывки, ускорение | 8 | 0.7 | 7 | Наблюдение педагога |
| 3.2 | упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке). | 8 | 0.7 | 7 | Наблюдение педагога |
| 3.3 | упражнения на выносливость: кросс, бег на время | 8 | 0.7 | 7.5 | Наблюдение педагога |
| 3.4 | упражнения на гибкость: растяжка, | 8 | 0.7 | 7 | Наблюдение педагога |

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|-----|---------------------|
| | наклоны | | | | |
| 3.5 | упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча. | 8 | 0.7 | 7 | Наблюдение педагога |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 37 | 3 | 34 | |
| 4.1 | Имитация нападающего удара | 5 | 0.5 | 4.5 | Наблюдение педагога |
| 4.2 | Имитация блокирования | 5 | 0.5 | 4.5 | Наблюдение педагога |
| 4.3 | Имитация падения | 5 | 0.5 | 4.5 | Наблюдение педагога |
| 4.4 | Бег челночный | 6 | | 6 | Наблюдение педагога |
| 4.5 | Бег с изменением направления «ёлочка» | 6 | 0.5 | 5.5 | Наблюдение педагога |
| 4.6 | Прыжки в высоту | 5 | 0.5 | 4.5 | Наблюдение педагога |
| 4.7 | Прыжки в длину | 5 | 0.5 | 4.5 | Наблюдение педагога |
| 5. | Техническая подготовка | 60 | 6 | 54 | |
| 5.1 | Передачи сверху | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 5.2 | Передачи снизу | 12 | 1 | 11 | Наблюдение педагога |
| 5.3 | Блок | 12 | 1 | 11 | Наблюдение педагога |
| 5.4 | Нападающий удар стоя | 12 | 1 | 11 | Наблюдение педагога |
| 5.5 | Подача со свободной зоны | 12 | 1 | 11 | Наблюдение педагога |
| 6. | Тактическая подготовка | 25 | 5 | 20 | |
| 6.1 | Расстановка по номерам | 9 | 1 | 8 | Наблюдение педагога |
| 6.2 | Переходы | 8 | 2 | 6 | Наблюдение педагога |
| 6.3 | Броски в правую и левую половину площадки | 8 | 2 | 6 | Наблюдение педагога |
| 7. | Интегральная подготовка | 27 | 4 | 23 | |
| 7.1 | учебные игры в группе | 15 | 2 | 13 | Результат игры |
| 7.2 | контрольные игры среди групп | 12 | 2 | 10 | Результат игры |
| 8. | Контрольные нормативы | 17 | 2 | 15 | |
| 8.1 | Бег | 3 | 0.4 | 2.6 | зачёт |
| 8.2 | Прыжки | 3 | 0.4 | 2.6 | зачёт |
| 8.3 | Метание | 3 | 0.4 | 2.6 | зачёт |
| 8.4 | Передачи сверху | 4 | 0.4 | 3.6 | зачёт |
| 8.5 | Передачи снизу | 4 | 0.4 | 3.6 | зачёт |

Всего: 216 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведение о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Основные правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игры

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).

-упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
-упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.

-упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

-нападающего удара

-блокирования

-падения

Бег:

- челночный

- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

-в высоту

-в длину

Метание

-стоя

Раздел № 5 Техническая подготовка

-передачи сверху

-передачи снизу

-блок

- нападающий удар в прыжке с шага

-подача с 6 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

-расстановка по номерам

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на соревнованиях

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

| № За- ния- тия | Раздел программы, тема | Кол- во час. | Тео- рия | Прак- тика | Форма аттестации, контроля |
|-------------------------|---|--------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | | Устный зачёт |
| 2. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 2.1 | Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.2 | Социальное значение спорта | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.3 | Сведение о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.4 | Влияние физических упражнений на организм занимающегося | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.6 | Основные правила игры в волейбол | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.7 | Оборудование и инвентарь | 0.5 | 0.5 | | Опрос |
| 2.8 | Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | | Опрос |
| 2.9 | Основы техники игры | 1 | 1 | | Опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка | 80 | 10 | 70 | |
| 3.1 | упражнения на скорость: рывки, ускорение | 16 | 02 | 14 | Наблюдение педагога |
| 3.2 | упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке). | 16 | 02 | 14 | Наблюдение педагога |
| 3.3 | упражнения на выносливость: кросс, бег на время | 16 | 02 | 14 | Наблюдение педагога |
| 3.4 | упражнения на гибкость: растяжка, наклоны | 16 | 02 | 14 | Наблюдение педагога |
| 3.5 | упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча. | 16 | 02 | 14 | Наблюдение педагога |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 80 | 14 | 66 | |

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|------|---------------------|
| 4.1 | Имитация нападающего удара | 11 | 2 | 9 | Наблюдение педагога |
| 4.2 | Имитация блокирования | 11 | 2 | 9 | Наблюдение педагога |
| 4.3 | Имитация падения | 11 | 2 | 9 | Наблюдение педагога |
| 4.4 | Бег челночный | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 4.5 | Бег с изменением направления «ёлочка» | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 4.6 | Прыжки в высоту | 11 | 2 | 9 | Наблюдение педагога |
| 4.7 | Прыжки в длину | 12 | 2 | 10 | Наблюдение педагога |
| 5. | Техническая подготовка | 70 | 10 | 60 | |
| 5.1 | Передачи сверху | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 5.2 | Передачи снизу | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 5.3 | Блок | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 5.4 | Нападающий удар в прыжке | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 5.5 | Подача с 9 метров | 14 | 2 | 12 | Наблюдение педагога |
| 6. | Тактическая подготовка | 30 | 6 | 24 | |
| 6.1 | Расстановка по номерам | 10 | 2 | 8 | Наблюдение педагога |
| 6.2 | Переходы | 10 | 2 | 8 | Наблюдение педагога |
| 6.3 | Подачи в правую и левую половину площадки | 10 | 2 | 8 | Наблюдение педагога |
| 7. | Интегральная подготовка | 60 | 6 | 24 | |
| 7.1 | учебные игры в группе | 30 | 3 | 12 | Результат игры |
| 7.2 | контрольные игры среди групп | 30 | 3 | 12 | Результат игры |
| 8. | Контрольные нормативы | 30 | 2.5 | 27.5 | |
| 8.1 | Бег | 6 | 0.5 | 5.5 | зачёт |
| 8.2 | Прыжки | 6 | 0.5 | 5.5 | зачёт |
| 8.3 | Метание | 6 | 0.5 | 5.5 | зачёт |
| 8.4 | Передачи сверху | 6 | 0.5 | 5.5 | зачёт |
| 8.5 | Передачи снизу | 6 | 0.5 | 5.5 | зачёт |

Всего: 360 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведение о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
 - блокирования
 - падения
- Бег:
- челночный
 - с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

Раздел № 8 Контрольные нормативы

Проводятся в конце каждого полугодия. Наблюдается динамика роста умений и навыков обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- будут понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- будут знать историю развития волейбола в России;
- будут знать правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- будут уметь технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- будут развиты физические качества, необходимые волейболисту: скорость перемещения, прыгучесть, координацию и выносливость;
- будут владеть основами техники и тактики игры.

Метапредметные:

- будут развиты умения планировать и регулировать свою деятельность;
- будут развиты способности определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будет развита компетентность в области работы с информацией, анализом и самоанализом;
- будет развито умение принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- будет развито умение выстраивать коммуникацию в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

Личностные:

- будет развито осознание российской гражданской идентичности;
- будет развита ответственность в отношении к занятиям спортом, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- будут сформированы рефлексивные способности;
- будет развито владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

Формы контроля и оценочные материалы

Аттестация обучающихся позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Спортивный отчет
3. Спортивные задания
4. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

Входная аттестация проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

Текущий контроль – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологией и спортивными навыками.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- сдача нормативов ОФП и СФП

Контрольные нормативы представлены в **Приложении «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»**

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый обучающейся в соответствии с требованиями программы обучения объединения волейбол при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

| Уровни освоения программы | Результат |
|------------------------------------|--|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность) |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность) |
| Низкий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям. |

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Примечания |
|----------|------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |

Итоги:

Дата проведения

Подпись

**Содержание оценки предметных результатов
освоения обучающимися программы «Волейбол» см. Приложение 1**

**Содержание оценки метапредметных результатов
освоения обучающимися программы «Волейбол»**

| № | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Методы диагностики |
|---|--|--|--|--|
| 1 | Умение планировать и регулировать свою деятельность | Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям | низкий уровень (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям); средний уровень (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям); высокий уровень (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспосабливаться к изменениям) | Наблюдение |
| 2 | Определение наиболее эффективных способов достижения результата. | Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям адекватная самооценка своих возможностей, умение извлекать уроки из неудач | низкий уровень (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям); средний уровень (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям); высокий уровень (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспосабливаться к изменениям) | Наблюдение, результаты спортивных соревнований |
| 3 | Развитие компетентности в области работы с информацией, анализом и самоанализом. | Умение корректно сформулировать проблему, чтобы целенаправленно искать и обрабатывать информацию и адаптировать ее к конкретной аудитории. | низкий уровень - неумение работать с информацией; средний уровень – базовое владение навыками работы с информацией; высокий уровень - уверенное использование информационных технологий для решения поставленных задач. | Наблюдение |
| 4 | Развитие умения | Точность | низкий уровень - обучающийся | Наблюдение, |

| | | | | |
|---|---|---|---|------------------------------------|
| | принимать решения, связанные с игровыми действиями. | воспроизведения последовательности и элементов | не запоминает последовательность элементов; <i>средний уровень</i> - обучающийся запоминает и выполняет последовательность элементов с ошибками; <i>высокий уровень</i> - точное воспроизведение последовательности элементов. | результаты спортивных соревнований |
| 5 | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми. | Ясность изложения мыслей, уверенность в выражении собственной точки зрения, способность понимать и откликаться на эмоции товарищей. | <i>низкий уровень</i> - обучающийся не соответствует данным критериям; <i>средний уровень</i> – обучающийся не умеет выражать собственную точку зрения, но откликается на просьбы и эмоции товарищей; <i>высокий уровень</i> - полностью соответствует данным критериям. | Наблюдение |

Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы «Волейбол»

| № | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Методы диагностики |
|---|---|--|--|-----------------------|
| 1 | Осознание российской идентичности в поликультурном социуме. | Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации | <i>низкий уровень</i> - обучающийся не соответствует критериям; <i>средний уровень</i> - обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны; <i>высокий уровень</i> - легко справляется с поставленными критериями. | Наблюдение, викторины |
| 2 | Ответственность в отношении занятий спортом. | Стремление проявить себя, рассматривать занятия спортом и успехи с точки зрения личного престижа, стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. | <i>низкий уровень</i> - не соответствует данным критериям; <i>средний уровень</i> -частично соответствует данным критериям; <i>высокий уровень</i> - полностью соответствует данным критериям. | Наблюдение |

| | | | | |
|---|--|--|--------------------|-------------------------------------|
| 3 | Сформированность жизненно важных гигиенических навыков. | Знание и умение применять гигиенические правила | По аналогии с п. 2 | Наблюдение |
| 4 | Овладение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни. | Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в различных ситуациях | По аналогии с п.2 | Собеседование,викторина, наблюдение |

Методическое обеспечение

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 90 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология развития критического мышления.

Обязательный элемент реализации программы – участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

Дидактические материалы

| № | Наименование элементов перечня |
|---|--|
| 1 | Беляев А.В Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки |
| 2 | 1. https://volley.ru/ 2. https://infourok.ru/ 3. https://www.ballgames.ru 4. https://olympics.com отслеживание и изучение материалов в интернет ресурсах |
| 3 | Озолин Н.Г. Наука побеждать для психологической подготовки игроков. |
| 4 | Шнейдер В.Ю. Методика обучения игры в волейбол. |
| 5 | Видеоматериалы игр. |
| 6 | Соревновательные игры. |

Материально-техническое обеспечение

| № | Наименование | Количество |
|---|-------------------------|--------------------------|
| 1 | Гимнастические скамейки | 4 шт. |
| 2 | Гимнастические стенки | 4 шт. |
| 3 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 4 | Волейбольные мячи | 15 шт. на одного тренера |
| 5 | Набивные мячи | 8 шт. |
| 6 | Скалакли | 15 шт. |
| 7 | Резина | |
| 8 | Игровая форма | 12шт. на каждый возраст |

Спортивный зал

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);
6. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 “Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ”
10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.
12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;
13. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И., Байбординова Л.В., Голованов В.П., 2024 г.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Интернет-ресурсы:

1. <https://volley.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://www.ballgames.ru>
4. <https://olympics.com>

Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

-усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;

-формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (планируемые результаты):

•воспитание, формирование:

-российской гражданской принадлежности (идентичности);

-уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

-этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

-сознания ценности жизни, здоровья и безопасности

-значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей)

-соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

-установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом

своих возможностей и здоровья;

-экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

-стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия волейболом способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх в волейбол проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, показательные выступления), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия волейболом создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Календарный план воспитательной работы на 2025-26 учебный год

| № | Название мероприятия, события | Форма проведения | Цель | Краткое содержание | Сроки проведения | Ответственный |
|---|--|------------------|--|--|------------------|----------------|
| 1 | Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в пути следования. | беседа | Правила поведения | Меры предосторожности от травм | сентябрь | Храмушев С.В. |
| 2 | Родительское собрание | беседа | Информация планов на текущий год, подведение итогов | Планы на текущий год, поездки на соревнования | сентябрь май | Храмушев С.В. |
| 3 | День учителя | занятие | Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе | День самоуправления в объединении в присутствии педагога | октябрь | Храмушев С. В. |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---------|---------------|
| 4 | День народного единства | беседа | Патриотическое воспитание | Моя гражданская роль в нашем обществе | ноябрь | Храмушев С.В. |
| 5 | Здоровый образ жизни | Беседа, праздник | Польза занятием спортом для растущего организма | Соревнования по ОФП | ноябрь | Храмушев С.В. |
| 6 | Новогодний праздник | Праздник для детей, подведение итогов года | Доставить радость обучающимся | Викторины, эстафеты, состязания. | декабрь | Храмушев С.В. |
| 7 | Праздник к международному женскому дню | Совместное чаепитие с мамами. | Сближение команды с родительским коллективом | Беседа, диалог, | март | Храмушев С.В. |
| 8 | День памяти о старшем поколении | Соревнования Турнир межрегиональный памяти Романова В.Г., | Память о старшем поколении | турнир | март | Храмушев С.В. |
| 9 | Беседа к годовщине победы ВОВ, Участие в акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента» | Беседа, акция | Патриотическое воспитание | Ознакомить с кратким содержанием о победе в Вов, выделить земляков участников ВОВ. | май | Храмушев С.В. |
| 10 | Здоровый образ жизни | беседа | Влияние занятием спортом на развитие организма | Акция за здоровый образ жизни | май | Храмушев С.В. |
| 11 | Правило поведения пешехода на дорогах. | викторина | Предосторожность от ДТП | Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину | май | Храмушев С.В. |
| 12 | Правило поведения на природе. | беседа | Обезопасить детей и приучить к порядку | Привить уважительное отношение к природе, первая помощь При солнечном ударе. | май | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|----------|-------------------------|--|-----------|---------------|
| 1 | сентябрь | Этическое воспитание | Беседы (правило поведения в спортзале и на | Спорт зал | Храмушев С.В. |

| | | | | | |
|---|---------|-------------------------------|----------------|----------|---------------|
| | | | соревнованиях) | | |
| 2 | февраль | История российского волейбола | беседа | спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|---------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------|
| 1 | декабрь | Новый год | Новогодний праздник | спортзал | Храмушев С.В. |
| 2 | апрель | Отчёт о деятельности объединения | Первенство Республики по волейболу | По месту назначения | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|--------|-------------------------|-------------|-----------|---------------|
| 1 | ноябрь | День народного единства | турнир | Спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|----------|-------------------------|---|-----------|---------------|
| 1 | сентябрь | Начало учебного года | Собрание родительское | спортзал | Храмушев С.В. |
| 2 | март | Праздник к 8 марта | Совместное чаепитие родителей и команды | спортзал | Храмушев С.В. |
| 3 | май | Окончание учебного года | Собрание родительское | спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «Наставничество»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|---------|-------------------------|--|-----------|---------------|
| 1 | октябрь | День учителя | День самоуправления в объединении в присутствии педагога | Спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|--------|---|-------------------------------|-----------|---------------|
| 1 | ноябрь | Здоровый образ жизни | Акция за здоровый образ жизни | спортзал | Храмушев С.В. |
| 2 | апрель | Беседа о роли занятием спортом для развития организма | День здоровья | спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|--------|--------------------------------|--|-----------|---------------|
| 1 | ноябрь | День народного единства | Турнир ко Дню единства | спортзал | Храмушев С.В. |
| 2 | март | День памяти старшего поколения | Традиционный турнир памяти ветерана спорта | спортзал | Храмушев С.В. |

| | | | | |
|---|-----|---------------|---------------------|---------------|
| | | Романова В.Г. | | |
| 3 | май | День Победы | По месту назначения | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|------|-------------------------|-------------|-----------|---------------|
| 1 | май | Правило пешехода | викторина | Спортзал | Храмушев С.В. |

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

| № | Дата | Образовательные события | Мероприятие | Аудитория | Ответный |
|---|------|------------------------------|-------------|-----------|---------------|
| 1 | май | Правило поведения на природе | беседа | Спортзал | Храмушев С.В. |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2025-2026 учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------|
| 2год | 10 сентября | 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 раза по 2 часа |
| 2год | 10 сентября | 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 раза по 2 часа |

Приложение № 1

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативная часть программы является документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка юных волейболистов.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВОЧКИ)

| | Показатели | 9 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 10 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 11 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 12 лет Отлично Хорошо Удовлетв. |
|---|--|---|--|--|--|
| 1 | Бег 30 м, с | 6.0 6.5 7.0 | 5,9 6.4 6.9 | 5,8 6.3 6.6 | 5,7 6.0 6.3 |
| 2 | Бег 30 м, с (5р*6м) | 12.5 13.0 13.7 | 12,3 12.7 13.5 | 12,2 12.6 13.4 | 12,0 12.4 13.1 |
| 3 | Бег 92 м, с. с изменением направлений | 32.0 32.6 34.1 | 31.5 32.1 33.6 | 31.2 31.8 33.0 | 31.0 31.6 32.6 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 150 145 140 | 155 150 145 | 165 160 155 | 175 170 165 |
| 5 | Прыжок в высоту с места, см | 30 28 25 | 32 30 28 | 34 32 30 | 35 33 31 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя | 6.0 5.5 5.0 | 6.4 6.0 5.6 | 7.5 7.0 6.5 | 8.0 7.5 7.0 |

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| | Показатели | 9 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 10 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 11 лет Отлично Хорошо Удовлетв. | 12 лет Отлично Хорошо Удовлетв. |
|---|---------------------------|---|--|--|--|
| 1 | Передачи сверху над собой | 10 8 6 | 15 13 10 | 20 17 15 | 25 20 17 |
| 2 | Передачи снизу над собой | 15 13 10 | 20 17 15 | 25 20 17 | 30 25 20 |
| 3 | Передачи в парах | 10 8 6 | 15 13 10 | 20 18 15 | 25 20 17 |
| 4 | Нападающий удар | - | - | 3 | 3 |

| | | | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| | | | | 2 1 | 2 1 |
| 5 | Приём подач | - | - | 3 2 1 | 3 2 1 |
| 6 | Встречный пас | 6 5 4 | 8 7 6 | 10 8 6 | 15 12 10 |
| 7 | Подача | - | - | 3 2 1 | 3 2 1 |

Видом проведения зачёта является контрольное занятие или выступление на соревнованиях. На основе принятия контрольных нормативов комиссия выносит оценки, суждения о результатах работы группы и каждого обучающегося отдельно, согласно нормативным требованиям.

Ожидаемые результаты: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026