

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусицына»**

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена  
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

**программа  
"Волейбол"  
от 9 до 18 лет**

**Срок реализации - 3 года**

**Разработчик:**

**Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования**

**Березовский, 2022 год**

## Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	6 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	8 стр.
4	Учебный план программы	9 стр.
5	Календарный учебный график программы	12 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Волейбол"	13 стр.
7	Оценочные материалы программы	35 стр.
8	Методические материалы программы	36 стр.

# 1. Содержание программы

## Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа

предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции для обучающихся 7 – 11 классов.

**Срок и объем освоения программы:**

3 года, 648 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
Волейбол	4 часа в неделю; 144 часов в год.	4 часа в неделю; 144 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.

### **Содержание изучаемого курса**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Влияние на мышцы, сердечно –сосудистую систему.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### **Участие в соревнованиях.**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по волейболу по своей возрастной группе.

## 2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение трех лет (108 учебных недель). В каникулярное время, как правило, организуются соревнования, товарищеские встречи. Программа предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 648 часов за 3 года, по 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа, на протяжении трех учебных лет. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической и специальной подготовки, совершенствование приёмов волейбола. Срок реализации данной программы 3 года.

Состав группы 15 человек, возраст от 12 до 18 лет.

Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке, в актовом зале.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки:

выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- умение публичного выступления;

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мячи волейбольные 5 шт;</li><li>2. Сетка волейбольная;</li><li>3. Свисток;</li><li>4. Секундомер;</li><li>5. Перекладина 2 шт.</li><li>6. Конусы 5 шт.</li><li>7. Скакалки 10 шт.</li><li>8. Обручи 5 шт.</li><li>9. Маты гимнастические 5 шт.</li></ol>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>-аудио</li><li>- видео</li><li>- фото</li><li>- интернет источники</li></ul>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования с профильным образованием



#### 4. Учебный план.

##### Стартовый уровень (1 год обучения) 2 группы

№ п	Тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
1.2	История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия	1
1.3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>140</b>
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	40
2.2	Общая и специальная физическая подготовка,	44
2.3	Основы техники и тактики игры	50
2.4	Контрольные испытания	6
2.5	Контрольные игры и соревнования	Контрольные нормативы и методика их выполнения
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>

##### Базовый уровень (1 год обучения)

№ п	Тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
1.2	История возникновения и развития волейбола в России и в мире	2

1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4
1.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>134</b>
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	20
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	48
2.3	Основы техники и тактики игры	60
2.4	Контрольные испытания	6
2.5	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>

#### Продвинутый уровень (1 год обучения)

№	Тема	Количество часов
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>
.1	Вводное занятие. ФК и спорт в России	2
.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2
.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2
.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
.5	Правила спортивных игр и судейство	6
.6	Техника безопасности .	4
	<b>Практическая подготовка</b>	
	Общая и специальная физическая подготовка.	52

.1	Общеразвивающие упражнения.	
.2	Техническая подготовка: совершенствование навыков отдельных элементов волейбола и самой игры	58
.3	Тактическая подготовка: тактика защиты, нападения, подачи.	70
.4	Освоение навыка публичного выступления	12
.5	Контрольные испытания	6
.6	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>

## 5. Календарный учебный график программы.

Дата начала	01.10.2022
Дата окончания	30.06.2023
Количество недель в учебном году	37 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.



## 6. Рабочая программа.

### «Стартовый уровень»

№	Месяц, число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.09	теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	стадион	опрос
2	06.09	теоретическое	2	История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия	стадион	опрос
3	08.09	практическое	2	Медленный бег. Специальные беговые упражнения.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
4	13.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5	15.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	20.09	практическое	2	ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета	стадион	контроль физ. подготовленности
7	22.09	практическое	2	ОФП и СФП, медленный бег, спринт 4* 30м	стадион	контроль физ. подготовленности
8	27.09	практическое	2	ОФП и СФП, кроссовая подготовка, выступление перед группой - стихотворение	стадион	контроль физ. Подготовленности
9	29.09	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений	стадион	контроль технической подготовленности
10	04.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
11	06.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности

12	11.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
13	13.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14	18.10	практическое	2	Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей	спортивный зал	контроль технической подготовленности
15	20.10	практическое	2	Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	25.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	правила игры
17	27.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	правила игры
18	01.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
19	03.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20	08.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21	10.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22	15.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23	17.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24	22.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25	24.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26	29.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча,	спортивный зал	контроль технической

				верхняя прямая подача		подготовленности
27	01.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28	06.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29	08.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30	13.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31	15.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32	20.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33	22.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34	27.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности контроль технической подготовленности
35	29.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. Подвижные игры с элементами волейбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	03.01	теоретическое	2	Изучение навыка публичного выступления	Актовый зал	Выполнение задания перед группой
37	05.01	практическое	2	ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. Подвижная игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль правила игры
38	10.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с	спортивный зал	контроль технической



				перемещениями, имитация в/пр. подачи		подготовленности
39	12.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	17.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	19.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	24.01	практическое	2	ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	26.01	практическое	2	ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	31.01	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	02.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	07.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	09.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	14.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49	16.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50	21.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	23.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности

52	28.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	02.03	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	07.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	09.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	14.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	16.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	21.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	23.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	28.03	практическое	2	ОФП, ОРУ, изучение падения, Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61	30.03	практическое	2	ОФП, ОРУ, изучение падения, Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	04.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	06.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	11.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	13.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара	спортивный зал	контроль технической

				через сетку, блокирование на сетке		подготовленности
66	18.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	20.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	25.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	27.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	02.05	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль правил игры
71	04.05	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль правил игры
72	10.05	теоретическое	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	кабинет	опрос
73	11.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам,	спортивный зал	контроль правил игры
74	16.05	практическое	2	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75	18.05	практическое	22	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76	23.05	практическое	2	Выходная диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль физической подготовленности
77	25.05	практическое	2	Выходная диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль физической подготовленности
78	30.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам, подведение итогов	спортивный зал	контроль технической подготовленности

«Базовый уровень»

N	Месяц, число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	01.09	теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	стадион	опрос
2	06.09	теоретическое	2	История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия	стадион	опрос
3	08.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	спортивный зал	техника игры
4	13.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5	15.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	20.09	практическое	2	ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета	стадион	контроль физ. подготовленности
7	22.09	практическое	2	ОФП и СФП, медленный бег, спринт 4* 50м	стадион	контроль физ. Подготовленности
8	27.09	практическое	2	ОФП и СФП, кроссовая подготовка, выступление перед группой - стихотворение	стадион	контроль физ. Подготовленности
9	29.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения, имитация в/н передачи	стадион	контроль технической подготовленности
10	04.10	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление в/н передача индивидуально и в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
11	06.10	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление в/н передача	спортивный зал	контроль технической

				индивидуально и в парах		подготовленности
12	11.10	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
13	13.10	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14	18.10	практическое	2	ОРУ, Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н пер.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
15	20.10	практическое	2	ОРУ, Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н пер.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	25.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х, нападение - блок	спортивный зал	правила игры
17	27.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х, нападение - блок	спортивный зал	правила игры
18	01.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
19	03.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20	08.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21	10.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22	15.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, закрепление верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23	17.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	Актальный зал	контроль технической подготовленности
24	22.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности

25	24.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26	29.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27	01.12	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28	06.12	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29	08.12	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30	13.12	практическое	2	ОФП и СФП, закрепление нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31	15.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32	20.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33	22.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34	27.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	29.12	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	03.01	теоретическое	2	Изучение навыка публичного выступления	Актовый зал	Выполнение задания перед группой
37	05.01	практическое	2	ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. Подвижная игра –«Пионербол»	спортивный зал	контроль правила игры
38	10.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах.	спортивный зал	контроль технической

				закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи		подготовленности
39	12.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	17.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	19.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	24.01	практическое	2	ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	26.01	практическое	2	ОФП, нап. удар в 4,3,2 зонах. нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	31.01	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	02.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	07.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	09.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	14.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49	16.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50	21.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	23.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при	спортивный зал	контроль технической

				блокировании, Подача - прием		подготовленности
52	28.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	02.03	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	07.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	09.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	14.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	16.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	21.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	23.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	28.03	практическое	2	ОФП,ОРУ, Волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61	30.03	практическое	2	ОФП и ОРУ, Волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	04.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	06.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	11.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности



65	13.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66	18.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	20.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	25.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	27.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	02.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам,	спортивный зал	контроль правил игры
71	04.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам,	спортивный зал	контроль правил игры
72	10.05	теоретическое	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	кабинет	опрос
73	11.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам,	спортивный зал	контроль правил игры
74	16.05	практическое	2	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75	18.05	практическое	22	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76	23.05	практическое	2	Выходная диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль физической подготовленности
77	25.05	практическое	2	Выходная диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль физической подготовленности
78	30.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным	спортивный зал	контроль технической

				правилам, подведение итогов		подготовленности
--	--	--	--	-----------------------------	--	------------------

**«Продвинутый уровень»**

N	Месяц, число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	1.09.	теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
2	6.09	теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	кабинет	опрос
3	8.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
4	10.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5	13.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	15.09	практическое	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
7	17.09	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
8	20.09	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
9	22.09	практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности

10	24.09	практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
11	27.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
12	29.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
13	1.10	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
14	4.10	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. практическое Подготовленности
15	6.10	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	8.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
17	11.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
18	13.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
19	15.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20	18.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21	20.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22	22.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности

23	25.10	теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24	27.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25	29.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26	1.11	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27	3.11	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28	5.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29	8.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30	10.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31	12.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32	15.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33	17.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34	19.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	22.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	24.11	теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	Опрос

				выступления.		
37	26.11	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38	29.11	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39	01.12	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	03.12	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	06.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	08.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	10.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	13.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	15.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	17.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	20.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	22.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49	24.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

50	27.12	теоретическое	2	гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	кабинет	контроль технической подготовленности
51	05.01	теоретическое	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма	кабинет	контроль технической подготовленности
52	10.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	12.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	14.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	17.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	19.01	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	21.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	24.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	26.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	28.01	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61	31.01	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	02.02	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	04.02	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии,	спортивный зал	контроль технической

				силовая подача по зонам. Подв. игры.		подготовленности
64	07.02	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	09.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66	11.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	14.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	16.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	18.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	21.02	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
71	23.02	теоретическое	2	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
72	25.02	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
73	28.02	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
74	01.02	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75	04.03	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76	07.03	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

77	09.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
78	11.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
79	14.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
80	16.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
81	18.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
82	21.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
83	23.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
84	25.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
85	28.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
86	30.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
87	04.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
88	06.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
89	08.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
90	11.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны.	спортивный зал	контроль технической подготовленности



				Тактика защиты с двойным блокированием		подготовленности
91	13.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
92	15.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
93	18.04	практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
94	20.04	практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
95	22.04	практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
96	25.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
97	27.04	практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
98	29.04	практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
99	04.05	практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
100	06.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
101	11.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
102	13.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	стадион	контроль физической и технической подготовленности

103	16.05	практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
104	18.05	практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
105	20.05	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
106	23.05	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
107	25.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
108	27.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности

## **Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования

## 7. Оценочные материалы программы.

Показатели качества реализации программы	Методики
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта обучающихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Тесты по ОФП,

## 8. Методические материалы

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстрыков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

## Приложение 1.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	175	180	185
2.	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	—	—	—	26,0	25,5	24,9	24,2
5.	Прыжок в длину с места, см.	170	185	190	210	220	225	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25	35	45	58	63	70	75
7.	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м: - сидя; -стоя.	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0
8.	Становая сила, кг.	70	86	95	106	117	126	135

## Приложение 2.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень		Базовый Уровень		Продвинутый Уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
1.	Длина тела, см.	150	155	160	165	170	175	178	
2.	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	
3.	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	
4.	Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	
5.	Прыжок в длину с места, см.	150	165	176	185	190	195	200	
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	20	24	32	38	40	45	50	
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м - сидя; - стоя	4,0	8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2
8.	Становая сила, кг.	55	61	75	84	94	98	102	





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024