

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»**

Программа принята на основании
решения педагогического совета
от «_30_» августа_2023г.
Протокол №_1_____



"Утверждаю"
Директор MAOU «СОШ № 5 г.
Челябинска»
Л.С.Удалова
М.П. _____
Приказ № _____ от «_30_» августа_2023г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

направленность: физкультурно – спортивная.
возраст обучающихся: 13-17 лет
срок реализации программы: 1 год

Бобров Владимир Борисович
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»**

Программа принята на основании
решения педагогического совета
от «_30_» августа_2023г.
Протокол №_1_____



"Утверждаю"
Директор MAOU «СОШ № 5 г.
Челябинска»
М.П. _____ Л.С.Удалова
Приказ № _____ от «_30_» августа_2023г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

направленность: физкультурно – спортивная.
возраст обучающихся: 13-17 лет
срок реализации программы: 1 год

Бобров Владимир Борисович
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»**

Программа принята на основании решения педагогического совета от «_30_» августа_2023г. Протокол №_1_____	"Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска» М.П. _____ Л.С.Удалова Приказ № ___ от «_30_» августа_2023г.
--	---

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

направленность: физкультурно – спортивная.
возраст обучающихся: 13-17 лет
срок реализации программы: 1 год

Бобров Владимир Борисович
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023г.

Содержание
дополнительной общеобразовательной программы
«Волейбол»

№ п/п	Наименование	Стр.
	Паспорт Программы	
1.	Пояснительная записка	
	Введение	
	Актуальность Программы	
	Новизна Программы	
	Направленность Программы	
	Педагогическая целесообразность Программы	
	Основной вид деятельности по Программе	
	Период реализации Программы	
	Объем учебных часов	
	Режим занятий	
	Форма обучения	
	Место реализации Программы	
	Уровень освоения Программы	
	Ожидаемая минимальная и максимальная численность обучающихся в одной группе	
	Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих Программу	
	Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы	
1.1.	Цель и задачи Программы	
1.2.	Формы, методы и технологии, используемые для реализации Программы	
1.3.	Воспитательная работа	

1.4.	Ожидаемые результаты	
1.5.	Критерии и способы определения результативности	
1.6.	Виды и формы контроля и диагностики результатов	
1.7.	Работа с родителями (законными представителями)	
2	Содержание Программы	
	Учебно-тематический план	
3	Организационно — педагогические условия реализации Программы	
4	Список литературы	
5	Приложение	
5.1.	Календарно-тематический план обучения на 2023-2024 учебный год	

Паспорт программы

Название программы	"Волейбол»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Вид Программы	Общеразвивающая
Срок реализации Программы	1 год
Разработчик Программы	Бобров Владимир Борисович
Количество часов на учебный год	1 группа - 76 часов 2 группа - 76 часов 3 группа - 38 часов
Нормативно-правовые документы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); - План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления 7 образовательной деятельности по

	<p>дополнительным образовательным программам»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Федеральный проект «Успех каждого ребенка»; - Распоряжение Правительства Челябинской области «Об утверждении регионального плана мероприятий на 2020-2024 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей Челябинской области» от 20.09.2022 № 901-рп; - Программа Развития МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска» на период 2021-2024 гг.; - Устав МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска».
Цель Программы	<p>Целью данной программы является всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья обучающихся; обучение и совершенствование знаний, умений и навыков по формированию и укреплению моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.</p>
Задачи Программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д. - расширение знаний по вопросам правил соревнований и теоретических сведений по избранной специализации - совершенствование техники и тактики в спорте; - обучение умению анализировать собственные действия. <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья; - совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, координационных способностей, умения расслаблять мышцы; - формирование и развитие эмоционально – волевых качеств (выносливость, смелости и т.п.); - совершенствование и развитие морально – нравственных качеств.

	<p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом; здоровому образу жизни; - привитие навыков общественного поведения, умения работать в коллективе; воспитание дружбы и товарищества; - воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду; - воспитание необходимых качеств игры в команде; - воспитание волевых качеств спортсмена.
Ожидаемые результаты Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достижение высоких результатов в спорте 2. Организация досуга обучающихся 3. Профилактику девиантного поведения обучающихся
Возраст обучающихся	13-17 лет
Количество учащихся в группе по программе	До 15 человек
Уровень освоения	базовый

1. Пояснительная записка

Введение

«Экономика нашей страны как никогда нуждается в современных и ответственных специалистах, обладающих глубокими знаниями, нестандартным мышлением, готовностью работать и творить на благо общества. Дополнительное образование - это, прежде всего, инвестиции в будущее, дальнейшее развитие российского общества, его интеллектуального, научно-технического, творческого и культурного потенциала.» - С. Кравцов , министр просвещения РФ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена таким образом, чтобы достигать следующие цели: укрепление здоровья и закаливание занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств. Особенностью Программы является то, что заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции волейбола составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей, в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей. Программа предполагает овладение широким кругом двигательных умений и навыков, изучение истории развития волейбола, совершенствование технических и тактических действий, теоретические и практические знания судейства игры «Волейбол».

При этом обучающиеся получают опыт развития физических качеств и укрепление здоровья, обучения и совершенствования знаний, умений и навыков игры, формирования моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- обеспечение духовно — нравственного, гражданско — патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Обучающиеся должны научиться и освоить умение разделять единый творческий процесс на ряд последовательных стадий: теоретическая подготовка, техническая подготовка, общефизическая и специальная физическая подготовка, психологическая и соревновательная подготовка. Очень важно в обучении использовать уже имеющийся субъективный опыт обучающихся, полученный на уроках физической культуры. Теоретический материал программы позволяет педагогу избегать информативного способа передачи знаний, открывает возможность использовать мотивирующее обучение, базирующееся на совместной деятельности педагога и обучающихся. Сценарии занятий выстраиваются по схеме: "прочувствовать – осознать – поиск правильного решения". Активный творческий поиск (педагога и обучающихся) – основа процесса обучения на занятиях по волейболу.

Актуальность Программы

Занятия в секции волейбола проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Педагог дополнительного образования записывает в детское объединение после беседы с ребёнком, с родителями и врачом.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы обучающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материал

Новизна Программы

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм

ее реализации. При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные, электронное обучение с учетом требований установленных законодательством РФ. В работе объединения при наличии и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся. При реализации Программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

При зачислении в объединение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для них организуется образовательный процесс по адаптивным дополнительной общеобразовательной программ с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Программа так же опирается на понимание приоритетности профориентационной работы, направленной на оказание помощи в постановке жизненных и профессиональных целей подростков, на формирование их профессиональных планов с целью раннего профессионального самоопределения и эффективной социализации в обществе. По данным проведенных в последние годы исследований, в России более 80% старшеклассников испытывают трудности в профессиональном самоопределении, слабо ориентируются в профессиях, не имеют представлений о требованиях к современному работнику, затрудняются в постановке жизненных и профессиональных целей. Данная Программа содержит в себе раздел «Основы профессионального самоопределения», изучив который у подростков будет четкое представление о содержании и характере труда спортсмена, о необходимых общих и специальных знаниях, основных специальностях, связанных со физкультурно-спортивной деятельностью.

Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная

Педагогическая целесообразность Программы

Содержание Программы предполагает концентрический принцип обучения,

позволяет выстроить образовательный процесс от простого к сложному, избежать монотонности в изучении игр «Волейбол» Материал программы подобран таким образом, чтобы каждый обучающийся мог проявить свою индивидуальность. Так же в Программе предусмотрен раздел «Соревновательная подготовка», который позволяет обучающимся проявить свои физические, технические способности, организаторские, коммуникативные компетенции.

Основной вид деятельности по Программе

Основной вид деятельности по Программе: теоретическая подготовка, техническая подготовка, общефизическая и специальная физическая подготовка, психологическая и соревновательная подготовка.

Период реализации Программы

Программа рассчитана 1 группа - 76 часов , 2 группа - 76 часов, 3 группа - 57 часов. Срок реализации Программы 1 год.

Объем учебных часов

Программа рассчитана на 76 часов, 2 раз в неделю по 1 часу. Длительность занятия — 40 минут для первой и второй группы. 57 часов, 1 раз в неделю по 1,5 часа. Длительность занятия — 40 минут.

Режим занятий

Занятия планируются в течении учебной недели, во второй половине дня, суббота и воскресенье — выходные дни.

Форма обучения

Программа предусматривает как теоретические (беседа, объяснение, рассказ, просмотр презентаций, фильмов) занятия, так и практические (техническая подготовка, общефизическая и специальная физическая подготовка, психологическая и соревновательная подготовка).

Место реализации Программы

Занятия проводятся на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 г.

Челябинска», (МАОУ «СОШ № 5 г.Челябинска», расположенная по адресу: г.

Челябинск, ул. Калинина д.28.

Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы - **базовый (общекультурный) уровень.**

Программа рассчитана на 1 год. Освоение специальных знаний предполагает формирование теоретических знаний, практических навыков, раскрытие творческих способностей личности на занятиях волейболом.

Ожидаемая минимальная максимальная численность

обучающихся в одной группе

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет — 12-15 человек. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Сведения о квалификации педагогических работников,

реализующих Программу

Квалификация педагога реализующего Программу соответствует профессиональным стандартам педагога дополнительного образования.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы

Программа предназначена для подростков 13-16лет, не имеющих специальной подготовки в области изобразительных искусств, желающих развить свои художественные способности.

Подростковый возраст

Основные психологические новообразования:

- чувство взрослости, становление Я-концепции как интегративной системы представлений о себе;

- развитие нравственного саморегулирования;

- формирование зрелых форм учебной мотивации, при которой учение приобретает личностный смысл;

- гипотетико-дедуктивное мышление как условие формирования научного

мировоззрения;

- развитие новых форм общения и придания особой значимости общению;
- опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых,

объединённых на основе совместного замысла деятельности;

- опыт лично и социально значимого решения и поступка.

Основные формы деятельности

— общение: формирование групп и сообществ по интересам и реализация *совместных* интересов, в развитой форме — совместная социально-значимая деятельность, установление статусных отношений в совместной деятельности и сообществах по интересам;

— познание и учение: тематически ориентированный устойчивый познавательный интерес; освоение основных схем моделирования законов объективного мира; освоение собственной эмоциональной сферы и телесных изменений;

— творчество: освоение целостного авторского действия; освоение эстетической формы как способа выражения эмоциональной сферы и отношения к действительности (в том числе через воображаемые сюжеты и ситуации); освоения нормы конструирования как моделирования свойств реальных и воображаемых объектов;

— игра: игра на основе освоенных знаний о мире, в том числе игра в гендерные отношения и социальные статусы на основе присвоенных культурных образцов;

— труд: усвоение позитивных установок к труду и различным продуктивным технологиям.

Основные возрастные задачи:

— развитие воображения как способности проектирования образов внешнего мира и своих действий в этом внешнем мире;

— развитие способности удерживать свою позицию и точку зрения, кооперироваться с иными позициями и носителями иных точек зрения;

— овладение свободой и самостоятельностью.

На этой ступени необходимо создать условия, в которых возможно: двигаться в познании окружающего мира по собственной индивидуальной образовательной траектории; приобрести опыт собственной проектной работы; рассматривать своё видение мира из других позиций, что связано с выстраиванием позиционных коопераций в учебном процессе; экспериментировать с собственным действием, возможность пробовать различные учебные интересы (меняя пред-профиль своего обучения).

Основные образовательные процессы: организация продуктивной внутривозрастной и межвозрастной коммуникации, а позднее— продуктивного социально-представленного «проектного» действия; формирование навыков управления собой и своими состояниями, самопозиционирования, управления микроколлективом.

Основные образовательные формы: клубы по интересам; практико-ориентированные объединения как социального, так и профессионального характера; исследовательские лаборатории (практикумы); учебные социальные проекты, массовые движения, проектные сессии (в том числе, в формате интенсивных школ).

Юношеский возраст

Основные новообразования:

- формирование мировоззрения, устойчивая Я-концепция, готовность к личностному и профессиональному самоопределению, формирование жизненных планов;

- построение системы ценностей и этических принципов как ориентиров собственного поведения;

— развитие гипотетико-дедуктивного мышления, теоретического мышления, метапознания (познания методов познания);

- расширение диапазона общения при его одновременной индивидуализации;

- готовность и способность полноценно включаться в реальные сложные

проекты (исследовательские, трудовые, гражданские, бизнес-проекты и т.д.).

Основные формы деятельности:

—общение: включение в разновозрастные коллективы единомышленников для совместной продуктивной деятельности; свободное выстраивание отношений на основе общности интересов и мировоззрения;

—познание и учение: оформление образа мира и образа себя в мире, представления об оптимальном укладе и жизненной стратегии;

—творчество: создание метафор и сюжетов, оформляющих личные установки, мировоззрение и жизненные стратегии; конструирование моделей целостных социальных и технических систем (реальных и воображаемых);

—труд: усвоение позитивных установок к труду и различным продуктивным технологиям.

—игра: «игра всерьёз», подразумевающая реальный риск (экстремальный спорт, экстремальный туризм); проживание игровых миров, имитирующих исторические и фантастические сюжеты; пробы профессиональной деятельности.

Основные возрастные задачи:

—развитие воображения как способности творения гипотез, проектов и программ;

—овладение свободой и самостоятельностью в сфере исследований, проектирования, творчества;

—овладение способностью осуществлять научную проверку гипотез и практически воплощать проекты и программы.

Основные образовательные процессы: формирование картины мира; формирование культурной и социальной идентичности; ориентация в мире ценностей, жизненных стратегий, профессий; освоение статуса и самоощущения взрослого человека.

Основные образовательные формы:

Индивидуальные и групповые познавательные и исследовательские проекты. Формирование максимально разнообразной, и при этом системной, целостной

картины мира, с необходимым обозначением собственного места и возможных траекторий в подобном мире. Интенсивные образовательные погружения, моделирующие современные практики.

Основное содержательное наполнение:

—Профессиональные пробы в режиме стажировки в основных деятельностных позициях, характерных для современных и наиболее вероятных ближайших будущих трудовых коопераций.

—Проекты, предполагающие реальный результат, а также преодоление реальных трудностей.

—Сочетание индивидуальных образовательных программ с введением в сферу профессиональной деятельности, где профессиональная сфера рассматривается по принципу организации современных технологий мышления и деятельности.

1.1. Цель и задачи Программы.

Цель Программы - формирование Целью данной программы является всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья обучающихся; обучение и совершенствование знаний, умений и навыков по формированию и укреплению моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения. которое способствует воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося, социально адаптированной к современным условиям.

Задачи Программы

Образовательные:

-Формирование у обучающихся базовых компетенции игры «Волейбол» готовности к социально-профессиональному самоопределению;

- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.)

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и теоретических сведений по избранной специализации

- совершенствование техники и тактики в спорте;

- обучение умению анализировать собственные действия.

Развивающие

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
 - совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, координационных способностей, умения расслаблять мышцы;
 - формирование и развитие эмоционально – волевых качеств (выносливость, смелости и т.п.);

Воспитательные

- Воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности за общее дело;
 - привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом; здоровому образу жизни;
 - привитие навыков общественного поведения, умения работать в коллективе; воспитание дружбы и товарищества;
 - воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду;
 - воспитание необходимых качеств игры в команде;
 - воспитание волевых качеств спортсмена.

1.2. Формы, методы и технологии, используемые для реализации Программы

Формы занятий:

-Индивидуальная формы обучения - предполагает создание индивидуальной образовательной траектории (учитель - учащийся; учащийся - средства обучения);

Групповые формы - предполагают:

- Фронтальную работу;
- Групповую (одно занятие на разные группы);
- Межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели);
- Работу в статичных парах.

Методы и приемы:

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Технологии:

-Личностно - ориентированная (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

-Гуманно-личностная технологии (отличаются гуманистической сущностью. - Психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви, оптимистическую веру в творческие силы, отвергая принуждение);

-Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и обучающегося. Они совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

-Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, обучающийся наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

1. Личностно-ориентированное обучение. В центре внимания – личность обучающегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого обучающегося.

2. Развивающее обучение – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

3. Игровые технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид

деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. Игра, обладая высоким развивающим потенциалом, является одной из форм организации занятия или может быть той или иной его частью (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля).

4. Технология сотрудничества используется как развивающая деятельность взрослых и обучающихся, скрепленная взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

5. Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и обучающихся.

6. Информационно-коммуникационные технологии – используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения. Кроме того, в образовательном процессе возможно использование элементов дистанционного обучения.

7. Технологии развития критического мышления – представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией через чтение и письмо. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать обучающегося (пробудить в нём исследовательскую, творческую активность), затем предоставить ему условия для осмысления материала и, наконец, помочь ему обобщить приобретённые знания.

8. Технология проблемного обучения – это система обучения, основанная на получении новых знаний обучающимися посредством разрешения проблемных ситуаций как практического, так и теоретического характера. При решении проблемных задач проявляется и развивается процесс мышления у любого человека.

9. Технология мастерских – предполагает такую организацию процесса обучения, при которой педагог – мастер вводит своих обучающихся в процесс познания через создание эмоциональной атмосферы, в которой обучающийся может проявить себя

как творец. В этой технологии знания не даются, а выстраиваются самим обучающимся в паре или группе с опорой на свой личный опыт, педагог – мастер лишь предоставляет ему необходимый материал в виде заданий для размышления.

10. Кейс-технология – интерактивная технология обучения, направленная на формирование у обучающихся знаний, умений, личностных качеств на основе анализа и решения реальной или смоделированной проблемной ситуации в контексте профессиональной деятельности, представленной в виде кейса.

11. Технология интегрированного обучения – это такая организация процесса обучения, которая подразумевает включение бинарных учебных занятий, а также занятий с использованием межпредметных связей.

Принципы, на которых базируется дополнительная образовательная программа.

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип опоры на интерес обучающегося;
- принцип индивидуального темпа движения;
- принцип гуманности (доброта, доброжелательность);
- принцип системности и последовательности;
- принцип успешности;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности;
- принцип природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип повторений теорий и навыков;
- принцип постепенности подачи материала от простого к сложному;
- принцип учета возрастных особенностей.

1.3. Воспитательная работа

Цель воспитания – ценностно - смысловое развитие обучающегося.

Воспитательная модель дополнительного образования детей МАОУ

«СОШ № 5 г. Челябинска» базируется на том, что воспитание рассматривается, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания обучающимся собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

Задачи

- реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы с обучающимся, ориентированных на идеальное представление о нравственном облике современного человека, на формирование гражданской идентичности и патриотических чувств;
- педагогическое сопровождение социального выбора обучающегося, приобретения для него нового социального опыта и помощь в ответе на следующие вопросы: с кем быть, как строить свои отношения с людьми, как обеспечить свое участие в улучшении окружающей жизни?
- педагогическое сопровождение профессионального выбора обучающегося;
- педагогическое сопровождение овладения обучающимся нормами общественной жизни и культуры.

Воспитательные практики

- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения).

1.4. Ожидаемые результаты

Изучение основ игры «Волейбол» обучающимися обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты: - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание

норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране. Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты: -формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития -иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для

успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

1.5. Критерии и способы определения результативности

Показатели	Критерии оценки	Уровень подготовки	
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а			
Знания	Владеет некоторыми конкретными знаниями. Знания воспроизводит дословно	Низкий	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др
	Запас знаний близкий к содержанию образовательной программы. Неполное владение понятиями, терминами, законами, теорией	Средний	
	Запас знаний полный. Информацию воспринимает, понимает, умеет переформулировать своими словами	Высокий	
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а			
Специальные умения и навыки	В практической деятельности допускает серьезные ошибки, слабо владеет специальными умениями и навыками.	Низкий	Наблюдение, контрольные упражнения
	Владеет специальными умениями, навыками на репродуктивно-подражательном уровне	Средний	
	Владеет творческим уровнем деятельности (самостоятелен, высокое	Высокий	

	исполнительское мастерство, качество работ, достижения на различных уровнях)		
--	--	--	--

1.6. Виды и формы контроля и диагностики результатов

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Предварительный контроль		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития подростков.	Определяется в контрольных упражнениях по общей и специальной физической подготовке (бег, прыжки, отжимание, подтягивание и т.п.), по технической подготовке.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Определяется в контрольных упражнениях по общей и специальной физической подготовке (бег, прыжки, отжимание, подтягивание и т.п.), по технической подготовке.
Промежуточный контроль		
По окончании изучения раздела и в конце полугодия.	Определение степени усвоения учебного материала. Определение умений и навыков.	Определяется в контрольных упражнениях по общей и специальной физической подготовке (бег, прыжки, отжимание, подтягивание и т.п.), по

		технической подготовке.
Итоговый контроль		
В конце учебного года	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>Определяется в контрольных упражнениях по общей и специальной физической подготовке (бег, прыжки, отжимание, подтягивание и т.п.), по технической подготовке.</p>

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога дополнительного образования в целом. Контрольные нормативы берутся по основным компонентам программы. Цифровые показатели нормативов приведены в «Таблице контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Все воспитанники сдают контрольные нормативы три раза в год: на начало учебного года, в середине и выпуске группы.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Формами подведения итогов работы по программе являются:

- Сдача контрольных нормативов по годам обучения;
- Соревнования с командами других учебных заведений района и города;
- Выступления в соревнованиях районного, городского уровней.

Фиксация результатов обучения производится путем ведения журнала учета участия обучающихся в конкурсах различного уровня, протоколов промежуточной и итоговой аттестации, выдача грамот и дипломов, составления индивидуальных портфолио достижений, тестирования обучающихся.

1.7. Работа с родителями (законными представителями)

Одним из важных и необходимых направлений в Программе является взаимодействие педагогов с семьями обучающихся. Программа играет

существенную роль в воспитании подрастающего поколения, так как способна создавать творческий союз детей и взрослых: педагог – обучающийся – родитель.

Цель работы с родителями (законными представителями): формирование системы взаимодействия родителей (законных представителей) с педагогом для создания условий свободного и творческого развития обучающихся.

Задачи работы с родителями (законными представителями):

- активное вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность объединения;
- создание условий для профилактики асоциального поведения обучающихся;
- педагогическая поддержка семьи (изучение, консультирование, оказание помощи в вопросах воспитания, просвещения и др.);
- организация и проведение совместных мероприятий.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями):

- родительские собрания;
- информирование о событиях объединения через официальную группу в ВК https://vk.com/school5_chel , официальный сайт МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска» <http://chel-school5.ru> ;
- консультация для родителей (законных представителей);
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- день открытых дверей;
- соревнования различного уровня;
- творческий отчет перед родителями (законными представителями);
- благодарственное письмо родителям (законным представителям).

2. Содержание Программы

Учебно-тематический план

	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ		
		№1	№2	№3
1.	Вводное занятие	1	1	1.5
2.	Теоретическая подготовка	6	6	1,5
3.	Общая физическая подготовка	13	13	15
4.	Специальная физическая подготовка	7	7	15
5.	Техническая подготовка	43	43	15
6.	Тактическая подготовка	3	3	3
7.	Контрольные испытания	3	3	6
8.	Итоговое занятие			
	Всего часов	76	76	57

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. ИОТ № 72(Спортивные игры).

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития: координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Круговая тренировка

Раздел 5. Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки, передачи, отбивание мяча кулаком, подачи, нападающие удары.

Техника защиты

Перемещения и стойки, прием сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, блокирование.(см. Приложение. Техническая подготовка 1 год обучения).

Раздел 6. Тактическая подготовка

Основы тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Раздел 7. Контрольные испытания

Проводятся по значениям таблицы контрольных нормативов

по общей и специальной физической подготовке и нормативных требований для

перевода учащихся на очередные этапы подготовки.

Раздел 8. Итоговое занятие

Подводятся итоги работы за период обучения, озвучиваются результаты сдачи контрольных нормативов, решается вопрос о переводе обучающихся на следующий учебно-тренировочный этап.

3. Организационно — педагогические условия реализации программы

3.1 Учебно-методические:

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

**Таблица контрольных нормативов
по общей и специальной физической подготовке**

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре	Приседание на одной	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8

14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Нормативные требования для обучающихся

Этап	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1 год	13-17	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

3.2 Материально-технические:

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал школы;
- спортивный инвентарь: сетка волейбольная; мячи волейбольные; спортивная форма; скамейки гимнастические; стенка гимнастическая; обручи.

3.3 Информационно-методические:

РЭШ

3.4 Организационное:

- разработки педагога для проведения занятий;
- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса;
- литература по темам (см. список литературы).

4. Список литературы

Список литературы для педагога дополнительного образования

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
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. Кофмана. - 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.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск «Высшая школа» 1985.
18. Примерные программы для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Волейбол. Программа. Лабиринт.ру. – Советский спорт, 2003.

Список литературы для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры, техника, тактика обучения. – М: Академия, 2001.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – Физкультура и спорт, 2007.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
7. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
8. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
10. Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей. Брошюра. 1996.

Календарно - тематическое планирование на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
Сентябрь					
1	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда для занятия волейболом.	1		1	01.09-30.09.23
2	Техника нападения: перемещения и стойки	1	1		
3	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
4	Техника нападения: передачи мяча	1	1		
5	Общая физическая подготовка: способствовать развитию силовых качеств	1	1		
6	Техника защиты: перемещения и стойки	1	1		
7	Техника защиты: прием сверху двумя руками	1	1		
8	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Октябрь					
9	Техника защиты: прием сверху двумя руками	1		1	01.10-22.10.23
10	Техника защиты: перемещения и стойки	1	1		
11	Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1	1		
12	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
13	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1	1		
14	Техника защиты: прием снизу двумя руками:	1	1		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
15	Общая физическая подготовка: способствовать развитию ловкости	1	1		
16	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Ноябрь					
17	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1	01.11-30.11.23
18	Техника защиты: подачи (нижняя прямая)	1	1		
19	Общая физическая подготовка: способствовать развитию скоростно-силовых способностей	1	1		
20	Техника нападения: подача мяча в держателе	1	1		
21	Техника защиты: прием подвешенного мяча	1	1		
22	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
23	Техника защиты: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки	1	1		
24	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Декабрь					
25	Физическая культура и спорт в России.	1		1	01.12-24.12.23
26	Техника защиты: прием сверху двумя руками	1	1		
27	Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё	1	1		
28	Общая физическая подготовка: способствовать развитию ловкости	1	1		
29	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
30	Техника нападения: двойной шаг, скачок	1	1		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
	вперед				
31	Техника нападения: остановка шагом	1	1		
32	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	1	1		
Январь					
33	Физическая культура и спорт в России.	1		1	09.01-31.01.24
34	Техника за щиты: прием нижней прямой подачи	1	1		
35	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1	1		
36	Техника защиты: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения	1	1		
37	Общая физическая подготовка: способствовать развитию скоростно-силовых способностей	1	1		
38	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Февраль					
39	Развитие волейбола в России	1		1	01.02-28.02.24
40	Техника защиты: прием снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается	1	1		
41	Техника нападения: передачи в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2	1	1		
42	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1	1		
43	Общая физическая подготовка: способствовать развитию ловкости	1	1		
44	Техника нападения: передачи в стену с	1	1		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
	изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями				
45	Техника защиты: прием снизу двумя руками «жонглирование» стоя на месте и в движении	1	1		
46	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Март					
47	Физическая культура и спорт в России.	1		1	01.03-18.03.24
48	Техника защиты: прием подачи и первая передача в зону нападения	1	1		
49	Техника защиты: блокирование «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке	1	1		
50	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1	1		
51	Техника защиты: блокирование ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)	1	1		
52	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Апрель					
53	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1	01.04-29.04.24
54	Техника нападения: отбивания мяча стоя на площадке и в прыжке, после перемещения	1	1		
55	Общая физическая подготовка: способствовать развитию скоростно – силовых способностей	1	1		
56	Техника защиты: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро	1	1		
57	Общая физическая подготовка:	1	1		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
	способствовать развитию силовых способностей				
58	Техника нападения: подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м	1	1		
59	Техника защиты: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	1	1		
60	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Май					
61	Физическая культура и спорт в России.	1		1	01.05-27.05.24
62	Техника нападения: подача через сетку - расстояние 6 м, 9 м	1	1		
63	Техника защиты: прием сверху двумя руками после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м);	1	1		
64	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
65	Техника нападения: подача из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1	1		
66	Техника нападения: подача из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1	1		
67	Общая физическая подготовка: способствовать развитию силовых способностей	1	1		
68	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1	1		
Июнь					
69	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1	01.06-30.06.24
70	Техника защиты: прием нижней прямой подачи	1	1		
71	Общая физическая подготовка:	1	1		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
	способствовать развитию координационных способностей				
72	Техника защиты: «жонглирование» стоя на месте и в движении	1	1		
73	Техника нападения: ударное движение кистью по мячу	1	1		
74	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1	1		
75	Техника защиты: прием подачи и первая передача в зону нападения	1	1		
76	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	1	1		
Итого:		76	66	10	

Группа №3

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
Сентябрь					
1	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда для занятия волейболом.	1,5		1,5	01.09-30.09
2	Техника нападения: перемещения и стойки	1,5	1,5		
3	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1,5	1,5		
4	Общая физическая подготовка: способствовать развитию скоростно-силовых способностей	1,5	1,5		
Октябрь					
5	Техника защиты: прием сверху двумя руками	1,5	15,		01.10-22.10
6	Техника защиты: перемещения и стойки	1,5	1,5		
7	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1,5	15,		
Ноябрь					
8	Сведения о строении и функциях организма человека	15,		1,5	01.11-30.11
9	Техника защиты: подачи (нижняя прямая)	1,5	1,5		
10	Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё	1,5	1,5		
11	Общая физическая подготовка: способствовать развитию гибкости	1,5	1,5		
Декабрь					
12	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1,5	1,5		01.12-24.12
13	Техника защиты: прием сверху двумя руками	1,5	1,5		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
14	Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё	1,5	1,5		
15	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	1,5	1,5		
Январь					
16	Физическая культура и спорт в России.	1,5		1,5	09.01-31.01
17	Техника за щиты: прием нижней прямой подачи	1,5	1,5		
18	Общая физическая подготовка: способствовать развитию скоростно-силовых способностей	1,5	1,5		
Февраль					
19	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1,5	1,5		01.02-28.02
20	Техника защиты: прием снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается	1,5	1,5		
21	Техника нападения: передачи в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2	1,5	1,5		
22	Общая физическая подготовка: способствовать развитию координационных способностей	1,5	1,5		
Март					
23	Физическая культура и спорт в России.	1,5		1,5	01.03-18.03
24	Техника защиты: прием подачи и первая передача в зону нападения	1,5	1,5		
25	Техника защиты: блокирование «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке	1,5	1,5		
26	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1,5	1,5		

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов общее	Количество часов практика	Количество часов теория	Сроки реализации
Апрель					
27	Техника нападения: подача из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1,5	1,5		01.04-29.04
28	Техника нападения: подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м	1,5	1,5		
29	Техника защиты: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	1,5	1,5		
30	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1,5	1,5		
Май					
31	Техника нападения: ударное движение кистью по мячу	1,5	1,5		01.05-27.05
32	Техника нападения: подача через сетку - расстояние 6 м, 9 м	1,5	1,5		
33	Техника нападения: подача из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1,5	1,5		
34	Специальная физическая подготовка: круговая тренировка	1,5	1,5		
Июнь					
35	Техника защиты: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро	1,5	1,5		01.06-30.06
36	Техника защиты: «жонглирование» стоя на месте и в движении	1,5	1,5		
37	Техника защиты: прием подачи и первая передача в зону нападения	1,5	1,5		
38	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	1,5	1,5		
Итого:		57	51	6	