Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Принят на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ № 38/1-д от 03.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

(возраст обучающихся 12 – 18 лет)
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Громова Дарья Юрьевна

МО Карпинск
2026 год

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.4. Планируемые результаты
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н);
-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Постановление Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устав МАУ ДО СШ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение

физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой СШ. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в игровом зале СШ, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по волейболу и технике судейства.

Педагогическая целесообразность. Применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время,

использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Форма проведения. Очная

Направления деятельности. Разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы

Целевая аудитория. Дети младшего школьного возраста; дети среднего школьного возраста; дети старшего школьного возраста; учащаяся молодежь.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: до 30 человек

Возрастные ограничения:

Продвинутый уровень: от 12 до 18 лет

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Организация спортивной подготовки детей по волейболу с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

Задачи:

Продвинутый уровень

образовательные:
– обучение технике и тактике игры;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний.

развивающие:

– сформировать у обучающихся сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья;

– развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;

– предоставить каждому обучающемуся возможности для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;

- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки.

воспитательные:

– воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;

– ориентировать обучающихся на спектр профессий, связанных со спортивной направленностью;

– способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности;

– воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений;

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность

Срок реализации программы – 1 год

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 12 лет.

Отличительные особенности: Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области в том, что предлагаемые формы и методы их реализации, в большей степени носят нестандартный подход обучения.

Практические занятия по программе связаны с использованием различного оборудования и инвентаря.

В структуру программы входят: выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

На занятиях обучающиеся знакомятся с техникой выполнения элементов и упражнений. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Обучающийся должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения является разъяснение обучающемуся последовательности действий, в основе чего лежат характерные для реализации программы методические приемы.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно.

Объем и срок освоения программы

Объем программы:

- 228 часов в год, 38 учебных недель, 6 часов в неделю.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные.

Количественный состав групп: 15 человек.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники
- самоподготовка
- создание презентаций.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Тренер-преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности

1.3. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно -оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ	12	15	6	228

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу спортивно - оздоровительной группы (СОЭ)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 12 – 18 лет
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	45
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая и тактическая подготовка	68
5.	Интегральная подготовка	27
6	Соревнование*	8
7.	Контрольные испытания	10
8.	Общее количество часов без спортивно - оздоровительного лагеря (в год)	**228**
* на одну игру отводится 2 часа		

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

История возникновения волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

6. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки12-16 лет), 4 кг (мальчики 12-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и

перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и

т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три

шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками улица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи

волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок набивного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене -

бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Интегральная подготовка

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется:
Инвариантные модули:

-«Тренировочное занятие»,
- «Работа с родителями»,
- «Самоуправление».

Вариативными модулями:

-«Гражданско-патриотическое воспитание»,
-«Экскурсии и походы»,
-«Формирование культуры здоровья»,
-«Безопасная жизнедеятельность».

Создание воспитательного пространства предполагает:

−диагностику среды;
−разработку модели воспитательного пространства;
−создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Цель: Подготовка обучающегося к учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Задачи:

1. Привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
2. Формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека.
3. Развивать интересы и способности личности, формировать и развивать личностные качества, необходимые для активной жизнедеятельности.
4. Создавать условия для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формировать привычки к систематическому труду и состязательности, увеличить степень самостоятельности детей и самоконтроля.
5. Формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

План воспитательной работы отделения «Волейбол»
На 2026-2027 учебный год.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
1.	2.	3.
Ключевые общешкольные дела	Составление плана воспитательной работы	Сентябрь
	Проведение собраний с обучающимися: - организация учебного процесса, задачи на год; - подведение итогов за учебный год	Сентябрь Май
	Участие в параде 9 мая, посвященному дню Победы. май	Май
	Первенство МО Карпинск по волейболу среди школьников и учащейся молодежи в зачет спартакиады	Ноябрь
	Участие и проведение Рождественского турнира по волейболу среди мужских и женских команд	Январь
	Рождественский турнир по волейболу среди обучающихся отделения «Волейбол»	Январь
	Турнир по волейболу посвященный Дню защитника отечества	Февраль
	Кубок СШ по волейболу среди сборных команд школ МО Карпинск «Спорт против наркотиков»	Март
	Турнир по волейболу, посвященный 8 Марта	Март
	Турнир по пионерболу среди ДОУ «Летающий мяч», посвященный Дню здоровья	Апрель
	Турнир по волейбол, посвященный Дню победы	Май
	Чемпионат О Карпинск по волейболу среди мужских и женских команд	Май – Июнь
	Турнир по волейболу среди мужских и женских команд, посвященный Дню молодежи	Июнь
Безопасность жизнедеятельности	Ознакомление вновь поступающих с правилами внутреннего распорядка	Сентябрь
	1.Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» В течение года 2.Инструктаж по технике безопасности ПДД. 3.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» 4.Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» 5.Акция «Безопасность в интернете». 6.Международный день толерантности 7.Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	В течение года

	8.Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» ы с обучающимися о личной гигиене, самоконтроле	
Школьные медиа	Оформление группы ВК	В течение года
Учебно-тренировочные занятия	Проведение и участие в соревнованиях по ОФП	Октябрь, апрель
	Проведение открытых уроков, мастер-классов, семинаров, практикумов	В течение года
	Организация и проведение личного первенства отделения «Волейбол» по техническим приемам волейбол	Сентябрь
Экскурсии и походы	Туристический поход выходного дня	Август
Профориентация	Привлечение обучающихся к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований	В течение года
	Углубленное изучение правил соревнований по волейболу	Ноябрь Марта
	Привлечение обучающихся к судейству соревнований различного уровня	В течение года
	Просмотр выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня	В течение года
Работа с родителями	Проведение родительских собраний	Сентябрь Апрель
	Приглашение родителей на соревнования	В течение года
Социальное взаимодействие	Взаимодействие с Областной федерацией волейбола	В течение года
Организация Предметно-эстетической среды	Благоустройство спортивного зала	В течение года

1.4. Планируемые результаты

Результаты и способы определения результативности: обучающиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в волейбол, получат соревновательный опыт, занятия в секции позволят обеспечить воспитание морально-волевых качеств и укрепить здоровье.

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и окружных соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты.

Продвинутый уровень:

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.

2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.

3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.

4. Владеть в совершенстве групповым блокированием. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:
2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2026-2027 уч.г.; формирование учебных групп для зачисления в СШ с 01 сентября
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание 3 июня учебного года
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Праздничные дни	- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества; 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.

Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут х 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Медицинский контроль; Участие в внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах, турнирах; Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятость в каникулярное время.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 04 июня по 31 августа 2026 года

Оформление календарного учебного графика (Приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Сетка волейбольная	2
Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	2

Фишки (конусы)	8
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Блютуз колонка	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

Перечень учебно - методических материалов:

Наименование учебно - методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.	1
Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.	1
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.	1
Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.	1
Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1

Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	1
Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.	1
Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.	1
Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Федерация волейбола Свердловской области	
Российская федерация волейбола http://www.volley.ru/	

- кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель – Громова Дарья Юрьевна, образование высшее, высшая квалификационная категория, стаж работы 20 лет.

2.3. Формы аттестации

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь – апрель
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость обучающихся	Сентябрь-декабрь-март, май

2.6. Список литературы

1. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003

1. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991
6. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998
7. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998

Приложение № 1

Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу спортивно -оздоровительной группы (СОЭ)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 12 – 18 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1.	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	45	5	5	6	6	4	5	4	6	4	
3.	Специальная физическая подготовка	50	6	5	6	6	6	5	5	6	3	2
4.	Техническая и тактическая подготовка	68	10	6	9	9	3	7	10	7	7	
5.	Интегральная подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	Соревнование*	8					2	2	2	2		
7.	Контрольные испытания	10		5							5	
8.	Общее количество часов без спортивно -оздоровительного лагеря (в год)	**228**										
* на одну игру отводится 2 часа												
ИТОГО часов:			26	26	26	26	20	24	26	26	24	4

Календарный учебный график

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. История развития вида спорта. История развития волейбола в России (периоды). Олимпийское движение. Инструктаж по пожарной безопасности в СШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по волейболу.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Строевые упражнения. Развитие быстроты. Бег 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	11
3.	Техническая и тактическая подготовка	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	10
4.	Интегральная подготовка	выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	3
		ИТОГО:	26

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	*Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся СШ	2
2.	Общая физическая подготовка специальные навыки	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовой выносливости. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	10
3.	Техническая и тактическая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя руками.	6
4.	Интегральная подготовка	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.	3
6.	Промежуточная аттестация	Первенство СШ по ОФП	5
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	12
3.	Техническая и тактическая подготовка	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	9
4.	Интегральная подготовка	Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Введение в начальные игровые ситуации.	3
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Техника безопасности на занятиях. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад, в сторону. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	12
3.	Техническая и тактическая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	9
4.	Интегральная подготовка	система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Игра в волейбол.	3
		ИТОГО:	26

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	*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. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	10
3.	Техническая и тактическая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	3
4.	Интегральная подготовка	Подвижная игра «Волейбольная лапта». Игра в волейбол	3
5.	Соревнования		2
		ИТОГО:	20

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	*Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Развитие выносливости. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	10
3.	Техническая и тактическая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	7
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	3
5.	Соревнования		2
		ИТОГО:	24

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной техники, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.. Инструкция для учащихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	2
2.	Общая физическая подготовка специальные навыки	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	9
4.	Техническая и тактическая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	10
5.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол.	3
6.	Соревнования		2
		ИТОГО:	26

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	12
3.	Техническая и тактическая подготовка	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Прямая подача. *:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	7
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Ручной мяч. Игра в волейбол.	3
5.	Соревнования		2
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	*Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно - соревновательной деятельности. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развитие качеств, необходимых при блокировании. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка	Совершенствование приема снизу и сверху. Блокирование: одиночное блокирован поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; Прямая подача.	7
4.	Интегральная подготовка	Подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол.	3
6.	Итоговая аттестация	Переводные экзамены. Контрольные игры.	5
		ИТОГО:	24

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теория и методика фк и спорта	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	2
2.	Общая физическая подготовка и специальные навыки	Развитие ловкости, силы, быстроты. Развития качеств, необходимых при выполнении подач. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	2
		ИТОГО:	4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027