

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Кавалешина Р.Р.
Протокол № 1 от
« 24 » 08 2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

ГАОУ «Лицей №1 им.

М.К.Тагирова» г. Альметьевск.

 / А. М. Искандарова /

« 29 » августа 2025

«Утверждено»

Директор «Лицей №1 им.

М.К.Тагирова» г. Альметьевск.

 /Р.М.Шакиров/

Приказ №155 от

«29» августа 2025г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

кружка спортивно-оздоровительного направления

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»

Возраст учащихся: 8-14лет

Срок реализации: 1 год

Гилязов Айзат Маратович, учитель физической культуры

Альметьевск

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа **«Подвижные игры с элементами волейбола»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения программа **общекультурный**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Дает возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам.

В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа **«Подвижные игры с элементами волейбола»** способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося.

Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Адресат (участники) программы: 8-14 лет.

Цель программы: организация двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- Обучение способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- Организация образовательного процесса в системе занятии, обеспечивающих овладение основным навыкам поведения на игровой площадке.
- Обучение воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола.
- Формирование представлений об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

Развивающие:

- Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.
- Развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

- Развитие, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
- Развитие навыков ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- Развитие мотивации и творческого отношения к заинтересовавшему детей виду спорта.
- Развитие коммуникативных умений и навыков общения в социуме.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитание гармонически развитого ребенка.
- Воспитание волевых качеств у подростков посредством занятий волейболом.
- Воспитание основных гигиенических факторов (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитание культуры общения, творческого взаимодействия в коллективе, в обществе.
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

Отличительные особенности данной программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков.

На расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких знаний в течение 1 года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.
- количество учащихся в группе: не менее 15 человек.
- ***Сроки реализации программы – 1год.***

Объём программы: 72 часа.

Формы и режим занятий: формы организации детей на занятии- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Возможна дистанционная форма обучения с использованием ЭОР, смешанная форма. Режим занятия- занятия проводятся ***1 раза в неделю по 2 часа.***

Формы проведения занятий:

- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные **методы организации и осуществления учебно-познавательной работы**, такие как **словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые**.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
- Спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

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. **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

По окончании обучения, учащийся должны:

- Знать общие основы игры в волейбол.
- Расширять представление о технических приемах в волейболе.
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
- Получить навыки технической подготовки волейболиста.
- Уметь играть по упрощенным правилам игры.
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции в игре.

Освоить техники:

- перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- верхних передач и передач снизу;
- верхнего и нижнего приемов мяча;
- технику подачи мяча снизу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теори я	практика	всего	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	2		2	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка.		10	10	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка.		14	14	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка.	2	10	12	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка.	2	12	14	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Игровая подготовка.	2	12	14	Учебная игра, промежуточный отбор
7	Контрольные и календарные игры.		6	6	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Общее количество часов в год.	8	64	72
-------------------------------	---	----	----

Календарный учебный график дополнительной
общеобразовательной программы
«Подвижные игры с элементами волейбола»
(название)

на

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе.	Аттестация освоения. Всего Программы учебных недель	Освоения учащимися. Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.25	25.05.23	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

2025-2026 учебный год

1. 2.

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

3. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: организация двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение устойчивости вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки.
- Обучение способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности.
- Организация образовательного процесса в системе занятии, обеспечивающих овладение основным навыкам поведения на игровой площадке.
- Обучение воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола.
- Формирование представлений об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.

Развивающие:

- Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.
- Развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.
- Развитие, восстановление и совершенствование психофизических способностей.
- Развитие навыков ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.
- Развитие мотивации и творческого отношения к заинтересовавшему детей виду спорта.
- Развитие коммуникативных умений и навыков общения в социуме.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитание гармонически развитого ребенка.
- Воспитание волевых качеств у подростков посредством занятий волейболом.
- Воспитание основных гигиенических факторов (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитание культуры общения, творческого взаимодействия в коллективе, в обществе.
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме.

Содержание программы

Теория:

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств):

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы
- Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка:

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- По окончании первого года обучения, учащийся должны:
- Знать общие основы игры в волейбол.
- Расширят представление о технических приемах в волейболе.
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
- Получить навыки технической подготовки волейболиста.
- Уметь играть по упрощенным правилам игры.
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции в игре. **Освоить техники:**
- перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- верхних передач и передач снизу;
- верхнего и нижнего приемов мяча;
- технику подачи мяча снизу.

Оценочные и методические материалы.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической

подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов.
- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений, учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.
- **Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей.**
Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Форма обучения	Методы обучения
Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.
Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки
Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.

Итоговая аттестация проводится в обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Система контроля результативности обучения:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.
- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
- Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.
- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Информационные источники

Нормативная база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

6 Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 01.03.2017 № 617-р.

Литература для педагога:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 2009.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: ТерраСпорт, 2001.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2011.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение», 2003.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2011.
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2012.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
15. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
16. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.
17. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

Литературы для детей:

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2005.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2003.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2011.

5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС», 2012.

**Календарно-тематический план дополнительной
общеобразовательной программы
«Подвижные игры с элементами волейбола» 1 года
обучения 1 группы Возраст учащихся 8-14 лет**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки проведения
	Комплектование групп 01.09- 10.09		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.	2	4.09.25
2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	11.09.25
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	18.09.25
4	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	2	25.09.25
5	Общие основы волейбола. Правила разминки. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	2	2.10.25
6	Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств). Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	2	9.10.25
7	Подвижные игры	2	16.10.25
8	ОРУ	2	23.10.25
9	Бег	2	30.10.25
10	Прыжки	2	6.11.25

11	Прыжки	2	13.11.25
12	Метания	2	20.11.25
13	Метания	2	27.11.25
14	Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.	2	4.12.25
15	Упражнения для развития ловкости.	2	11.12.25
16	Упражнения силовой подготовки.	2	18.12.25

17	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.	2	25.12.25
18	Упражнения для развития прыгучести	2	15.01.26
19	Упражнения для развития координации движений.	2	22.01.26
20	Упражнения для развития специальной выносливости. Подбор упражнений для развития специальной силы.	2	29.01.26
21	Упражнения для развития гибкости.	2	5.02.26
22	Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2	12.02.26
23	Техника выполнения нижнего приема. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.	2	19.02.26
24	Техника выполнения верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.	2	26.02.26
25	Техника выполнения нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	2	5.03.26
26	Техника выполнения верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	2	12.03.26
27	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи	2	19.03.26
28	Обучение индивидуальных действий: Обучения тактике нападающих ударов; Нападающий удар задней линии. Обучение групповым взаимодействиям: Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	2	26.03.26
29	Обучение технике передаче в прыжке: Отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение технике передаче в прыжке: Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2	2.04.26
30	Обучение технике передаче в прыжке: Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2	9.04.26
31	Обучение индивидуальным действиям Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	16.04.26

32	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Использование нижней боковой подачи мяча. Использование нижней и верхней прямой подачи при нападении. Техника игры в нападении. Игровые упражнения на развитие силы Техника игры в защите. Игровые упражнения на развитие координации движения.	2	23.04.26
33	Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2	30.04.26
34	Товарищеские игры с командами соседних школ.	2	7.05.26
35	Итоговые контрольные игры. Итоговые контрольные игры.	2	14.05.26
36	Аттестация детей по уровням усвоения программы первого года обучения. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей	2	21.05.26
Итого		72 часа	

План учебно-воспитательной работы

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Участие в соревнованиях «Лицей №1»	1,2	В течение года	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	
2	Участие в открытых соревнованиях «Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	1,2	декабрь		
3	Входная диагностика	1,2	сентябрь	«Лицей №1»	
4	Товарищеский турнир между командами девочек и юношей		октябрь	«Лицей №1»	
5	Промежуточная диагностика	1,2	декабрь	«Лицей №1»	
6	Школьное спортивное состязание между уч-ся		январь	«Лицей №1»	
7	Итоговая диагностика	1,2	апрель	«Лицей №1»	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	1	сентябрь	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	
2	Родительское собрание в объединении	1	декабрь	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	
3	Открытое занятие	1	Февраль	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	
4	Родительское собрание	1	май	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	
5	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1	В течение года	«Лицей №1 им.М.К.Тагирова»	