

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение

«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г Казани

РАССМОТРЕНО

На педсовете

Протокол №1

От «28» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шамсутдинов А. И.

772-о от «29» 08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

Автор-составитель:

Пестравкина Татьяна Андреевна

Педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2025

Оглавление

№	Наименование раздела	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	План учебного процесса	14
2.3.	Расписание учебных занятий	13
2.4.	Календарно-тематический план	14
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	42
4.	Список Литературы	44
5.	Приложение 1	45
6.	Приложение 2	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол» .
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Целью программы является – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, отличающиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающихся проявляются положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальный количественный состав в группах и сроки обучения по Программе

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (7 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня, включая 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

Минимальный численный состав учебных групп представлен в Таблице 1.

Таблица 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек
	2 год	15 человек
	3 год	15 человек
	4 год	15 человек
	5 год	15 человек
	6 год	15 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	10 человек
	2 год	10 человек
	3 год	10 человек
	4 год	10 человек

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты – изучение и освоение предметных областей образовательной программы в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня, которые включают:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня, которые включают:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- национальный региональный компонент;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень Программы должен предусматривать изучение и освоение следующих предметных областей:

1. Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;

- основы профессионального самоопределения.

2. Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- национальный региональный компонент;
- спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы для базового и углубленного уровней сложности является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей

организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для

углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «Национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10
1.2.	Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30
1.3.	Вид спорта	30	30	30	30	30	30
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	15	15	15	15
2.2.	Национальный региональный компонент	5	5	5	5	5	5
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	5	5	5	5	5	5

5.	Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4
6.	Аттестация	1	1	1	1	1	1

Таблица 3

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня
сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15	15	15	15
1.3.	Вид спорта	30	30	30	30
1.4.	Основы профессионального самоопределения	15	15	15	15
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10
2.2.	Судейская подготовка	5	5	5	5
2.3.	Национальный региональный компонент	5	5	5	5
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5	5	5	5
5.	Самостоятельная работа	4	4	4	4
6.	Аттестация	1	1	1	1

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План учебного процесса

п/п №	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Общий объем часов		1419	56	143	1205	9	6		156			316		395			552
1.	Обязательные предметные области	997							110			222		279			386
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	143		143					16			32		40			55
1.2.	Общая физическая подготовка	142							47			95					
	Общая и специальная физическая подготовка	143												60			83
1.3.	Вид спорта	426							47			95		119			165
1.4.	Основы профессионального самоопределения	143												60			83
2.	Вариативные предметные области	351							38			79		96			138
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	162							22			47		39			54
2.2.	Судейская подготовка	47												19			28
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	71							8			16		19			28
2.4.	Национальный региональный компонент	71							8			16		19			28
3.	Теоретические занятия	143		143					16			32		40			55
4.	Практические занятия	1205			1205				132			269		335			469
4.1.	Тренировочные мероприятия																

**Расписание учебных занятий
на 2025/2026 учебный год (основное)**

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник(Ф.И.О.)
БУС – 1	Понедельник		16:00-17:30	Зал	Пестравкина Т.А
	Среда		16:00-17:30	Зал	

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, обучение техники нападения, подвижные игры	01.09		практика (очно)	1ч
2	ОФП, закрепление техники нападения, подвижные игры, спец. оборудование, самостоятельная работа	05.09		практика (очно)	2ч
3	ОФП, обучение техники защиты, закрепление техники нападения, подвижные игры	06.09		практика (очно)	1ч
4	ОФП, закрепление техники защиты, совершенствование техники нападения, подвижные игры	08.09		практика (очно)	1ч
5	Т.Б. на занятиях в спортивном зале. YouTube просмотр видео материала: История развития спорта. Интегральная подготовка, самостоятельная работа	12.09		теория + практика (очно)	2ч
6	ОФП, закрепление технической подготовки, подвижные игры	13.09		практика (очно)	1ч
7	ОФП, обучение техники нападения, упражнения для развития быстроты перемещений при защитных и нападающих действий.	15.09		практика (очно)	1ч
8	ОФП, ИП, подвижные игры, национальные прыжки, самостоятельная работа	19.09		практика (очно)	2ч
9	ОФП, обучение техники нападения, упражнения для воспитания быстроты ответных действий, игра «Попади в цель»	20.09		практика (очно)	1ч
10	ОФП, совершенствование технической подготовки, игра «Лабиринт»	22.09		практика (очно)	1ч
11	Контрольные тренировки отделения волейбола »	26.09		практика (очно)	2ч
12	ОФП, упражнения для развития быстроты перемещений при защитных и нападающих действий, игра «Перестрелка тремя мячами»	27.09		практика (очно)	1ч
13	ОФП, обучение техники нападения, эстафеты	29.09		практика (очно)	1ч
				Всего	12ч

**Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)**

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование сочетаний стоек и перемещений, ИП, спец. оборудование, национальные прыжки, самостоятельная работа	03.10		теория	2ч
2	ОФП, совершенствование остановки прыжком и перемещений, подвижные игры	04.10		практика	1ч
3	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	06.10		практика	1ч
4	YouTube просмотр видео материала: Начальные навыки гигиены ОФП, совершенствование технической подготовки, самостоятельная работа	10.10		теория + практика	2ч
5	ОФП, совершенствование изученных приемов в различных сочетаниях, национальные прыжки	11.10		практика	1ч
6	ОФП, совершенствование передач сверху, снизу в парах на месте, после перемещений, эстафеты	13.10		практика	1ч
7	ОФП, совершенствование технической подготовки, ИП, игра «В одно касание», спец. оборудование	17.10		практика	2ч
8	ОФП, совершенствование технической подготовки	18.10		практика	1ч
9	ОФП, совершенствование тактической подготовки, подвижные игры	20.10		практика	1ч
10	YouTube просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. ОФП, ИП, самостоятельная работа	24.10		теория + практика	2ч
11	ОФП, совершенствование технической и тактической подготовки	25.10		практика	1ч
12	ОФП, совершенствование технической подготовки, эстафеты	27.10		практика	1ч
13	ОФП, ИП, подвижные игры, спец. оборудование, национальные прыжки	31.10		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -2ч
				Всего	16 ч

**Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)**

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, обучение и закрепление техники нападения	01.11		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -1ч
2	ОФП, совершенствование техники нападения, игра «Салки», национальные прыжки	03.11		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -1ч
3	ОФП, совершенствование техники нападения, ИП, игра «Перестрелка», спорт. оборудование, самостоятельная работа	07.11		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -2ч
4	ОФП, совершенствование техники защиты, игра «Воробьи, вороны»	08.11		практика	1ч
5	ОФП, закрепление техники защиты, национальные прыжки	10.11		практика	1ч
6	YouTube просмотр видео материала: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП, ИП, самостоятельная работа	14.11		теория + практика	2ч
7	ОФП, Чередование изученных приемов и их способов в различных сочетаниях, спорт. оборудование	15.11		практика	1ч
8	ОФП, обучение техники защиты, игра бхб	17.11		практика	1ч
9	YouTube просмотр видео материала: Основы законодательства в области физической культуры и спорта. ОФП, ИП, самостоятельная работа	21.11		теория + практика	2ч
10	ОФП, закрепление техники защиты, игра «Вызов номеров», национальные прыжки	22.11		практика	1ч
11	ОФП, обучение тактической подготовки, спорт. оборудование	24.11		практика	1ч
12	ОФП, ИП, самостоятельная работа	28.11		практика	2ч
13	ОФП, закрепление тактической подготовки, спорт. оборудование	29.11		практика	1ч
				Всего	13 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование техники нападения, национальные прыжки	01.12		практика	1ч
2	ОФП, совершенствование техники нападения, ИП, спец. оборудование	05.12		практика	2ч
3	ОФП, совершенствование техники нападения, игра «Третий лишний»	06.12		практика	1ч
4	ОФП, совершенствование техники нападения, игра бхб	08.12		практика	1ч
5	YouTube просмотр видео материала: Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. ОФП, ИП	12.12		теория + практика	2ч
6	ОФП, совершенствование техники нападения, национальные прыжки	13.12		практика	1ч
7	ОФП, совершенствование техники нападения, игра «Попади в цель»	15.12		практика	1ч
8	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование	19.12		практика	2ч
9	ОФП, совершенствование техники защиты, игра бхб	20.12		практика	1ч
10	ОФП, совершенствование техники защиты, игра «Воробьи, вороны», национальные прыжки	22.12		практика	1ч
11	YouTube просмотр видео материала: Основы здорового питания. ОФП, ИП, игра «Белые медведи»	26.12		теория + практика	2ч
12	ОФП, обучение тактическим действиям, игра бхб	27.12		практика	1ч
13	ОФП, обучение тактическим действиям, игра «Пятнашки», национальные прыжки	29.12		практика	1ч
				Всего	17 ч

**Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ -1 г.о. (очно - дистанционно)**

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование технической подготовки, игра «В одно касание»	10.01		практика	1ч
2	ОФП, совершенствование технической подготовки, национальные прыжки	12.01		практика	1ч
3	ОФП, Чередование изученных приемов и их способов в различных сочетаниях, интегральная подготовка, игра бхб, спец. оборудование, национальные прыжки	16.01		практика	2ч
4	Имитация передач сверху, снизу двумя руками ОФП комплекс № 1 тренировка всего тела (совершенствование тактической подготовки, национальные прыжки)	17.01		практика (дистанционно)	1ч
5	Имитация нападающего удара, ОФП комплекс № 1 тренировка пресса (совершенствование тактической подготовки, национальные прыжки)	19.01		практика (дистанционно)	1ч
6	YouTube просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. Имитация подачи, ОФП комплекс № 2 тренировка ягодиц (ОФП, ИП, спец. оборудование)	23.01		теория + практика (дистанционно)	2ч
7	Выполнение кувырков назад через правое, левое плечо, ОФП комплекс № 1 тренировка рук (ОФП, Чередование изученных приемов и их способов в различных сочетаниях, национальные прыжки)	24.01		практика (дистанционно)	1ч
8	Упражнения с мячом, ОФП комплекс № 1 тренировка ног (ОФП, совершенствование технической подготовки, игра бхб, национальные прыжки)	26.01		практика (дистанционно)	1ч
9	ОФП, ИП, защиты и тактики защиты	30.01		практика (дистанционно)	2ч
10	Совершенствование технической подготовки, спец. оборудование, национальные прыжки	31.01		практика	1ч
				Всего	13 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование технической подготовки, ИП, подвижные игры, национальные прыжки	02.02		практика	1ч
2	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры, спец. оборудование	06.02		практика	2ч
3	YouTube просмотр видео материала: История развития спорта. ОФП, обучение технической подготовки, национальные прыжки	07.02		теория + практика	1ч
4	ОФП, совершенствование технической подготовки, ИП, эстафеты	09.02		практика	1ч
5	ОФП, совершенствование технической подготовки, ИП	13.02		практика	2ч
6	ОФП, закрепление технической подготовки, спец. оборудование	14.02		практика	1ч
7	ОФП, совершенствование технической подготовки, национальные прыжки	16.02		практика	1ч
8	ОФП, совершенствование технической подготовки, ИП	20.02		практика	2ч
9	YouTube просмотр видео материала: Основы здорового питания. ОФП, совершенствование техники нападения, подвижные игры	21.02		теория + практика	1ч
10	ОФП, совершенствование тактической подготовки, ИП, подвижные игры, спец. оборудование	27.02		практика	2ч
	ОФП, совершенствование тактической подготовки, национальные прыжки	28.02			1ч
				Всего	15ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	02.03		практика	1ч
2	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование, национальные прыжки	06.03		практика	2ч
3	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	07.03		практика	1ч
4	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	09.03		практика	1ч
5	YouTube просмотр видео материала: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ОФП, ИП, игра бхб	13.03		теория + практика	2ч
6	ОФП, совершенствование технической подготовки, эстафеты	14.03		практика	1ч
7	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	16.03		практика	1ч
8	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование, национальные прыжки	20.03		практика	2ч
9	ОФП, совершенствование технической подготовки, эстафеты,	21.03		практика	1ч
10	ОФП, совершенствование технической подготовки, спец. оборудование	23.03		практика	1ч
11	YouTube просмотр видео материала: Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. ОФП, ИП, игра бхб	27.03		теория + практика	2ч
12	ОФП, совершенствование тактической подготовки, подвижные игры	28.03		практика	1ч
13	ОФП, совершенствование тактической подготовки, спец. оборудование	30.03			1ч
				Всего	17 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ-1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование, самостоятельная работа	03.04		практика	2ч
2	ОФП, совершенствование техники нападения, национальные прыжки, подвижные игры	04.04		практика	1ч
3	ОФП, совершенствование техники нападения, подвижные игры	06.04		практика	1ч
4	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование, самостоятельная работа	10.04		практика	2ч
5	ОФП, совершенствование техники нападения, национальные прыжки, подвижные игры	11.04		практика	1ч
6	ОФП, совершенствование техники нападения, эстафеты	13.04		практика	1ч
7	ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование, самостоятельная работа	17.04		практика	2ч
8	ОФП, совершенствование техники защиты, национальные прыжки	18.04		практика	1ч
9	ОФП, совершенствование техники нападения, тактической подготовки, подвижные игры	20.04		практика	1ч
10	YouTube просмотр видео материала: Основы законодательства в области физической культуры и спорта. ОФП, ИП, игра бхб, спец. оборудование	24.04		теория + практика	2ч
11	ОФП, совершенствование тактической подготовки, эстафеты, национальные прыжки	25.04		практика	1ч
				Всего	15 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе БУ1 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	04.05		практика	1ч
2	ОФП, ИП, игра бхб	08.05		практика	2ч
3	ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	11.05		практика	1ч
4	YouTube просмотр видео материала: Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни. ОФП, ИП, игра бхб, самостоятельная работа	15.05		теория + практика	2ч
5	ОФП, ОФП, совершенствование технической подготовки, подвижные игры	16.05		практика	1ч
6	ОФП, ОФП, совершенствование технической подготовки, игра «Лабиринт»	18.05		практика	1ч
7	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, ИП, игра бхб, самостоятельная работа	22.05		теория + практика	2ч
8	ОФП, ОФП, совершенствование тактической подготовки, подвижные игры	23.05		практика	1ч
9	ОФП, ОФП, совершенствование тактической подготовки, игра «Попади в цель»	25.05		практика	1ч
10	ОФП, ИП, игра бхб, самостоятельная работа	29.05		практика	2ч
11	ОФП, совершенствование технической, тактической подготовки, игра «В одно касание»	30.05		практика	1ч
				Всего	15ч

Календарно-тематическое планирование

по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки	02.09		практика	3ч
2	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, элементы баскетбола	03.09		практика	3ч
3	ОФП, СФП, ОПС, ИП, национальные прыжки	05.09		практика	2ч
4	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, элементы баскетбола, спец. оборудование	06.09		практика	3ч
5	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, игра 2х2, национальные прыжки	07.09		практика	3ч
6	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, игра 2х2, спец. оборудование	09.09		практика	3ч
7	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 3х3, национальные прыжки	10.09		практика	3ч
8	YouTube просмотр видео материала: Т.Б. на занятиях. Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП, СФП, ИП	12.09		теория + практика	2ч
9	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, национальные прыжки	13.09		практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 3х3, спец. оборудование	14.09		практика	3ч

11	YouTube просмотр видео материала: Значение занятий Ф.К. и спортом для жизни. ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, тактики нападения, игра «В одно касание», самостоятельная работа	16.09		теория + практика	3ч
12	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, эстафеты, национальные прыжки	17.09		практика	3ч
13	ОФП, СФП, ИП, игра «В одно касание 2-мя мячами», спец. оборудование	19.09		практика	2ч
14	YouTube просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, самостоятельная работа	20.09		теория + практика	3ч
15	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, игра 3x3, спец. оборудование	21.09		практика	3ч
16	YouTube просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, самостоятельная работа	23.09		теория + практика	3ч
17	Судейская подготовка. Контрольные тренировки отделения волейбола МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» среди девушек и юношей посвященных Дню Государственности Республики Саха «Якутия»	24.09		практика	3ч
18	Судейская подготовка. Контрольные тренировки отделения волейбола МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» среди девушек и юношей посвященных Дню Государственности Республики Саха «Якутия»	26.09		практика	2ч
19	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, самостоятельная работа	27.09		теория + практика	3ч
20	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, спец. оборудование	28.09		практика	3ч
21	YouTube просмотр видео материала: Основы спортивного питания. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, самостоятельная работа	30.09		теория + практика	3ч
				Всего	59 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	YouTube просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия). ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, самостоятельная работа	01.10		теория + практика	3ч
2	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	03.10		практика	2ч
3	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 3х3, национальные прыжки	04.10		практика	3ч
4	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра «Попади в цель»	05.10		практика	3ч
5	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 6х6	07.10		практика	3ч
6	YouTube просмотр видео материала: Основы спортивного питания. ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики защиты, самостоятельная работа	08.10		теория + практика	3ч
7	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	10.10		практика	2ч
8	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, игра «Парами» национальные прыжки	11.10		практика	3ч
9	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра «Тройками»	12.10		практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 6х6	14.10		практика	3ч
11	YouTube просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения (ОПС) тест. ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, самостоятельная работа	15.10		теория + практика	3ч
12	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	17.10		практика	2ч

13	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, игра бхб, национальные прыжки	18.10		практика	3ч
14	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб	19.10		практика	3ч
15	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты игра бхб	21.10		практика	3ч
16	YouTube просмотр видео материала: Основы техники и тактики. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, самостоятельная работа	22.10		теория + практика	3ч
17	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	24.10		практика	2ч
18	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб, национальные прыжки	25.10		практика	3ч
19	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, игра бхб	26.10		практика	3ч
20	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, игра бхб	28.10		практика	3ч
21	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, судейская подготовка	29.10		теория + практика	3ч
22	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка	31.10		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -2ч
				Всего	59 ч

**Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)**

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	YouTube просмотр видео материала: Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, самостоятельная работа	01.11		теория + практика	пр. № 200 от 28.10.21 -3ч
2	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра «Попади в цель», национальные прыжки	02.11		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -3ч
3	YouTube просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра 3х3, самостоятельная работа	05.11		теория + практика	пр. № 200 от 28.10.21 -3ч
4	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	07.11		практика	пр. № 200 от 28.10.21 -2ч
5	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб, национальные прыжки	08.11		практика	3ч
6	YouTube просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики защиты, самостоятельная работа	09.11		теория + практика	3ч
7	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра «Тройками»	11.11		практика	3ч
8	YouTube просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия). ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, игра «Парами», самостоятельная работа	12.11		теория + практика	3ч
9	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	14.11		практика	2ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб	15.11		практика	3ч

11	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, самостоятельная работа	16.11		теория + практика	3ч
12	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб, спец. оборудование	18.11		практика	3ч
13	YouTube просмотр видео материала: Основы техники и тактики. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, игра бхб, самостоятельная работа	19.11		теория + практика	3ч
14	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	21.11		практика	2ч
15	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты игра бхб, национальные прыжки	22.11		практика	3ч
16	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения	23.11		практика	3ч
17	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, игра бхб, спец. оборудование	25.11		практика	3ч
18	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра бхб, национальные прыжки	26.11		практика	3ч
19	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, спец. оборудование	28.11		практика	2ч
20	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, игра бхб	29.11		практика	3ч
21	ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, национальные прыжки	30.11		практика	3ч
				Всего	48 ч

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, игра «Парами»	02.12		практика	3ч
2	YouTube просмотр видео материала: Значение занятий физической культурой и спортом для жизни. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, игра «Тройками», самостоятельная работа	03.12		теория + практика	3ч
3	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	05.12		практика	2ч
4	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игра «Попади в цель», национальные прыжки	06.12		практика	3ч
5	YouTube просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. ОФП, СФП, ОПС, самостоятельная работа	07.12		теория + практика	3ч
6	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игра «В одно касание», национальные прыжки	09.12		практика	3ч
7	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, ОПС, самостоятельная работа	10.12		теория + практика	3ч
8	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	12.12		практика	2ч
9	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, национальные прыжки,	13.12		практика	3ч
10	YouTube просмотр видео материала: Основы спортивного питания. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, самостоятельная работа	14.12		теория + практика	3ч
11	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, подвижные игры	16.12		практика	3ч

12	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, национальные прыжки	17.12		практика	3ч
13	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	19.12		практика	2ч
14	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, игра «Третий лишний», национальные прыжки	20.12		практика	3ч
15	YouTube просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения.	21.12		теория + практика	3ч

Календарно-тематическое планирование

по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

	самостоятельная работа ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, подвижные игры, спец. оборудование				
16	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, подвижные игры, национальные прыжки	23.12		практика	3ч
17	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, подвижные игры, спец. оборудование	24.12		теория + практика	3ч
18	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	26.12		практика	2ч
19	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, подвижные игры, спец. оборудование	27.12		практика	3ч
20	ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, подвижные игры, национальные прыжки	28.12		практика	3ч
21	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, подвижные игры, спец. оборудование	30.12		практика	3ч
				Всего	59 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки	10.01		практика	3ч
2	YouTube просмотр видео материала: Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, самостоятельная работа	11.01		теория + практика	3ч
3	ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении, защите, игр бхб, национальные прыжки	13.01		практика	3ч
4	YouTube просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, эстафеты, самостоятельная работа	14.01		теория + практика	3ч
5	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	16.01		практика	2ч
6	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, игра бхб, национальные прыжки	17.01		практика	3ч
7	YouTube просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения.	18.01		теория + практика	3ч

	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, самостоятельная работа				
8	ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики нападения, спец. оборудование	20.01		практика	3ч
9	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, элементы футбола, национальные прыжки	21.01		практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	23.01		практика	2ч
11	ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики защиты, элементы футбола, национальные прыжки	24.01		практика	3ч
12	YouTube просмотр видео материала: Основы техники и тактики. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, элементы футбола, самостоятельная работа	25.01		теория + практика	3ч

13	ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении, защите, игра бхб, спец. оборудование	27.01		практика	3ч
14	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, подвижные игры, самостоятельная работа	28.01		теория + практика	3ч
15	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	30.01		практика	2ч
16	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики нападения, защиты, эстафеты, национальные прыжки	31.01		практика	3ч
				Всего	45 ч

Календарно-тематическое планирование

по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, спец. оборудование	01.02		практика	3ч
	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, национальные прыжки	03.02		практика	3ч
2	YouTube просмотр видео материала: Значение занятий физической культурой и спортом для жизни. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, элементы баскетбола, самостоятельная работа	04.02		теория + практика	3ч
3	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	06.02		практика	2ч
4	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, национальные прыжки	07.02		практика	3ч
5	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, спец. оборудование	08.02		практика	3ч
6	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки	10.02		практика	3ч
7	YouTube просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики нападения, защиты, элементы баскетбола, самостоятельная работа	11.02		теория + практика	3ч
8	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	13.02		практика	2ч
9	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, элементы футбола, национальные прыжки	14.02		практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, спец. оборудование	15.02		практика	3ч
11	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, национальные прыжки	17.02		практика	3ч
12	YouTube просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия). ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики нападения, защиты, элементы футбола, самостоятельная работа	18.02		теория + практика	3ч

13	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	20.02		практика	2ч
14	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, национальные прыжки	21.02		практика	3ч
15	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, самостоятельная работа	22.02		теория + практика	3ч
16	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игра бхб, национальные прыжки	24.02		практика	3ч
17	YouTube просмотр видео материала: Основы спортивного питания. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, самостоятельная работа	25.02		теория + практика	3ч
18	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	27.02		практика	2ч
19	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики защиты, национальные прыжки	28.02		практика	3ч

				Всего	56 ч
--	--	--	--	-------	------

Календарно-тематическое планирование

по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	YouTube просмотр видео материала: Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, самостоятельная работа	01.03		теория + практика	3ч
2	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, элементы баскетбола, спец. оборудование	03.03		практика	3ч
3	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, элементы баскетбола, национальные прыжки	04.03		практика	3ч
4	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	06.03		практика	2ч
5	YouTube просмотр видео материала: Значение занятий физической культурой и спортом для жизни. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, игры, самостоятельная работа	07.03		теория + практика	3ч
6	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, тактика защиты, национальные прыжки	10.03		практика	3ч
7	YouTube просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, элементы баскетбола, самостоятельная работа	11.03		теория + практика	3ч
8	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	13.03		практика	2ч
9	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки	14.03		практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, игры, спец. оборудование	15.03		практика	3ч
11	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, национальные прыжки	17.03		практика	3ч
12	YouTube просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения. ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики нападения, эстафеты, самостоятельная работа	18.03		теория + практика	3ч
13	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	20.03		практика	2ч

14	Совершенствование техники нападения, тактики защиты, игры, национальные прыжки	21.03		практика	3ч
15	YouTube просмотр видео материала: Основы техники и тактики. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игры, самостоятельная работа	22.03		теория + практика	3ч
16	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты	24.03		практика	3ч
17	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, СФП, совершенствование тактики нападения, защиты, игры, самостоятельная работа	25.03		теория + практика	3ч
18	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб, спец. оборудование	27.03		практика	2ч
19	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики нападения, защиты, национальные прыжки	28.03		практика	3ч
	ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игра бхб, спец. оборудование	29.03		практика	3ч
	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, тактики защиты, эстафеты, национальные прыжки	31.03		практика	3ч
					59 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, игры, спец. оборудование	01.04		практика	3ч
2	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра 6х6	03.04		практика	2ч
3	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, тактики нападения, элементы баскетбола, национальные прыжки	04.04		практика	3ч
4	YouTube просмотр видео материала: Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники, тактики нападения, эстафеты, самостоятельная работа	05.04		теория + практика	3ч
5	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, элементы баскетбола, национальные прыжки	07.04		практика	3ч
6	YouTube просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. ОФП, СФП, ОПС,	08.04		теория + практика	3ч

	совершенствование техники защиты, тактики нападения, самостоятельная работа				
7	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра 6х6	10.04		практика	2ч
8	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование, тактики нападения, защиты, игры, национальные прыжки	11.04		практика	3ч
9	YouTube просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия). ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, самостоятельная работа	12.04		теория + практика	3ч
10	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, спец. оборудование	14.04		практика	3ч
11	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, игры, самостоятельная работа	15.04		теория + практика	3ч

12	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб	17.04		практика	2ч
13	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники нападения, защиты, спец. оборудование	18.04		практика	3ч
14	YouTube просмотр видео материала: Основы спортивного питания. ОФП, СФП, ОПС, совершенствование техники защиты, тактики нападения, самостоятельная работа	19.04		теория + практика	3ч
15	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игры, спец. оборудование	21.04		практика	3ч
16	YouTube просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, самостоятельная работа	22.04		теория + практика	3ч
17	ОФП, СФП, ОПС, ИП, судейская подготовка, игра бхб	24.04		практика	2ч
18	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики защиты, спец. оборудование	25.04		практика	3ч
19	ОФП, СФП, ОПС, совершенствование тактики нападения, защиты, национальные прыжки	26.04		практика	3ч
20	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактика нападения, защиты, спец. оборудование	28.04		практика	3ч
21	ОФП, СФП, совершенствование техники, тактики защиты, национальные прыжки	29.04		практика	3ч
				Всего	59 ч

Календарно-тематическое планирование
по виду спорта «волейбол» в группе УУ-2 г.о. (очно)

№ п/п	Тема учебно-тренировочного занятия	Дата проведения		Форма занятия	Примечание
		По плану	По факту		
1	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, элементы баскетбола, спец. оборудование	03.05		практика	3ч
2	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, игры, национальные прыжки	05.05		практика	3ч
3	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, игры, спец. оборудование	06.05		практика	3ч
4	ОФП, СФП, ИП, судейская подготовка, игра бхб	08.05		практика	2ч
5	YouTube просмотр видео материала: Значение занятий физической культурой и спортом для жизни. ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, тактики нападения, национальные прыжки	12.05		теория + практика	3ч
6	ОФП, СФП, совершенствование техники защиты, тактики нападения, игры, спец. оборудование	13.05		практика	3ч
7	ОФП, СФП, ИП, судейская подготовка, игра бхб	15.05		практика	2ч
8	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики защиты, игра бхб	16.05		практика	3ч
9	YouTube просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия). ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики защиты	17.05		теория + практика	3ч
10	ОФП, СФП, совершенствование тактики нападения, защиты, игры, национальные прыжки	19.05		практика	3ч
11	YouTube просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта. ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты	20.05		теория + практика	3ч
12	ОФП, СФП, ИП, судейская подготовка, игра бхб	22.05		практика	2ч
13	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, спец. оборудование	23.05		практика	3ч
14	YouTube просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения. ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты, национальные прыжки	24.05		теория + практика	3ч

15	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, тактики защиты, игра бхб	26.05		практика	3ч
16	YouTube просмотр видео материала: Основы техники и тактики. ОФП, СФП, совершенствование тактики защиты	27.05		теория + практика	3ч
17	ОФП, СФП, ИП, судейская подготовка, игра бхб	29.05		практика	2ч
18	ОФП, СФП, совершенствование техники нападения, защиты, игра «Парами», национальные прыжки	30.05		практика	3ч
19	ОФП, СФП, совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите, игра «Тройками», спец. оборудование	31.05		практика	3ч
				Всего	53 ч

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения образовательной

Основными критериями оценки обучающихся на базовом и углубленном уровнях сложности являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения обучающимися Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется организацией дополнительного образования. Освоение предпрофессиональной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией (углубленный уровень сложности).

Форма промежуточной аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей (базовый и углубленный уровень сложности) и специальной физической подготовке (углубленный уровень сложности).
2. Тест по теоретическим основам в области физической культуры и спорта. Промежуточная аттестация между годами обучения проводится с помощью тестирования по темам обучения, вопросы к которым разрабатываются индивидуально по каждому году обучения.
3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
2. Зачет по теоретическим основам в области физической культуры и спорта. Итоговая аттестация обучающихся проводится по форме зачета.
3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

По результатам сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (8 лет)

Вид	Мальчики					Девочки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	7,1	7,3	6,2	6,8	7,1	7,4	7,7
1000 метров (минут)	5,20	6,40	7,10	7,60	8,10	6,00	7,05	7,35	7,75	8,25
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	17	10	7	5	3	11	6	4	3	2
Гибкость	+7	+5	+1	-3	-7	+9	+5	+3	+1	-1
Прыжок в длину	140	120	110	100	90	135	115	105	95	85

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности
Программы (9 лет)**

Вид	Мальчики					Девочки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	6,4	6,6	5,6	6,2	6,4	6,6	6,8
1000 метров (минут)	4,50	5,50	6,10	6,30	6,50	5,10	6,20	6,30	6,50	7,10
Сгибание разгибание	22	13	10	6	3	13	7	5	3	1
рук в упоре лежа										
Гибкость	+8	+4	+2	+1	0	+11	+5	+3	+2	0
Прыжок в длину	160	140	130	120	110	150	130	120	110	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
2. Волейбол: Учеб. для институтов физ. культ./ Под ред. А.Г. Айриянца. М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. М.: 1998.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: 2004.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск.: 1999.
7. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: Методические рекомендации. Сыктывкар, 2004.
9. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2004.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка

Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

- 1. Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
- 2. Бег 5×6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 4. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
- 6. Сгибание туловища из положения лёжа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

- 1. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток:

учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6×2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная па зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОЗРАСТ	ПОЛ	НАЗВАНИЕ НОРМАТИВА																	
		Сгибания туловища за 30"			Бег 30 м, с			Бег 5х6 м, с			Прыжок в длину с места, см			Прыжок вверх с места, см			Метание набивного мяча стоя, м		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7 лет	м	13	17	20	6,9	6,4	6,1	13,8	13,3	13,0	130	140	145	15	19	22	5,5	6,2	7,0
	д	9	12	15	7,1	6,7	6,4	14,0	13,5	13,2	115	125	130	13	17	19	2,5	3,2	4,0
8 лет	м	13	17	20	6,6	6,2	5,9	13,4	12,9	12,6	130	140	145	18	22	25	6,0	7,5	8,3
	д	9	12	15	7,0	6,6	6,3	13,7	13,2	12,9	115	125	130	15	19	22	3,0	4,2	5,1
9 лет	м	15	19	22	6,4	6,0	5,7	13,1	12,6	12,3	145	155	160	20	24	27	7,2	8,0	9,0
	д	13	16	19	6,9	6,4	6,1	13,3	12,9	12,6	130	140	145	16	20	25	4,0	5,2	6,0
10 лет	м	18	22	25	6,0	5,7	5,5	12,8	12,3	12,0	160	170	175	20	25	30	7,5	8,8	9,8
	д	16	20	23	6,4	6,1	5,9	13,0	12,5	12,2	150	155	160	18	22	28	4,8	5,5	6,5
11 лет	м	20	24	27	5,8	5,5	5,3	12,5	11,9	11,5	165	175	185	25	30	35	9,0	10,0	11,0
	д	18	21	25	6,3	6,0	5,8	12,9	12,4	11,9	155	160	165	20	25	30	6,2	7,0	8,0

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Год обучения	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4			Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			Подача на точность			Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5			Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	-	1	2	1	2	3
4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4

