

**Управление образования Невьянского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5  
Невьянского муниципального округа**

Согласовано

Зам.директора по ВР

  
Т.Ю. Онохина

Утверждена приказом

№ 151 - Д от 29.08.25

Директор МБОУ СОШ №5

г. Невьянска

  
  
Ю.Ю. Терехова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»  
на 2025 - 2026 уч.год**

Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – программа) разработана с учетом требований к структуре программ внеурочной деятельности в соответствии ФГОС.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культуры»

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400

«О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;

Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и

к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Согласно СанПин занятия рекомендовано начинать не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут.

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия занимают по два академических часа один раз в неделю. Первый года обучения - 68 часов в год. Второй год обучения - 68 часов в год.

Программа ориентирована на учащихся основного общего образования в возрасте 13-14 лет.

Программа ориентирована на учащихся основного среднего образования в возрасте 15-18 лет.

#### Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; □ основные правила игры в волейбол, судейство. Уметь:
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1-ый год обучения (недельная нагрузка - 3 часа)

Теоретическая подготовка (6 часов) 1.Физическая культура и спорт в России (1ч.)

2. История развития волейбола (2ч.).

3.Основные правила игры волейбол(2ч).

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

#### Общая физическая подготовка (45 часов)

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

#### Специальная подготовка (15 часов)

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

#### Техническая подготовка (40 часов) Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи.

Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

#### Тактическая подготовка (20 часов) Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка.

Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

#### Интегральная подготовка (5)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

#### Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

#### Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося; 2) контроль физической и технической подготовленностью.

#### Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

#### 2-ой год обучения (недельная нагрузка - 3 часа) Теоретическая подготовка (6 часов)

1. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия (1 ч.).
2. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. (1 ч.)
3. Основы техники и тактики игры в волейбол (2 ч.) 4. Правила игры волейбол (2 ч.)

#### Общая физическая подготовка (40 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.



Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

3.Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега.

Упражнения на равновесие.

4.Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м,6x10м,10x10м.

5.Подвижные игры.

6. Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Специальная подготовка (20 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами. Техническая подготовка (45часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя

руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка (20 часов) Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи. Интегральная подготовка (5 часов)

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал потехнической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувства коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

#### Педагогический контроль

1) контроль за физическим развитием обучающегося; 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

#### Воспитательная работа

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

### Форма и порядок проведения аттестации

Аттестация обучающихся рассматривается педагогическим коллективом школы как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
- полноты реализации образовательной программы детского объединения; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Виды аттестации: входной и текущий контроль и промежуточная аттестации.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний, обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль – это оценка качества освоения обучающимися содержания образовательной программы в период обучения после входного контроля до промежуточной (итоговой) аттестации. Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися содержания образовательной программы по результатам учебного года.

Формы проведения аттестации могут быть следующими: наблюдение, тестирование, собеседование, творческие самостоятельные работы, практические работы, контрольный опрос, контрольные задания, интеллектуальные состязания, конкурсы, турниры.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода

владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практических работ; технологичность практической деятельности.

Критерии оценки уровня развития личностных качеств и воспитанности обучающихся: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; участие в коллективной деятельности; инициатива; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях; сформированность толерантной культуры, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; сформированность установок на безопасный здоровый образ жизни.

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний, практических навыков и умений по темам (разделам) образовательной программы по окончании их изучения. Текущий контроль осуществляется педагогом по каждой изученной теме (разделу) в течение всего учебного года. Содержание материала текущего контроля определяется педагогом на основании содержания образовательной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация проводится с целью оценки результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – учебный год. Промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков, уровня развития личностных качеств обучающихся. Промежуточная аттестация проводится педагогом дополнительного образования в период с 15 по 30 апреля.

Ресурсное обеспечение и материально-техническое.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Мячи волейбольные - 30 шт.

Учебный план

Учебный план объединения дополнительного образования разработан на основе учёта интересов обучающихся, с учётом профессионального потенциала

педагогического коллектива и в соответствии с нормативными документами системы дополнительного образования детей.

Учебный план включает общую сетку часов с указанием наименования объединения, направленности, количества часов, возраст обучающихся и календарно-тематическое планирование по годам обучения

[illegible]

Календарно - тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
3-4	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
9-10	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
11-12	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
13-14	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	2
17-18	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
19-20	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
21-22	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
23-24	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2

25-26	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных	2
	СФП	приемов и передач.	
27-28	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в миниволейбол	2
29-30	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2
31-32	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	2
33-34	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
35-36	Техника нападения Интегральная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	2
39-40	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
41-42	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра	2
43-44	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2
45-46	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2



47-48	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
49-50	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
51-52	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
53-54	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону	2

	ОФП	нападения.	
55-56	СФП Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
57-58	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2
59-60	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
61-62	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2
65-66	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
67-68	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
69-70	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2

71-72	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
73-74	Теория ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
77-78	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2
79-80	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2
81-82	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2

85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
87-88	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
89-90	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
95-96	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2

97-98	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
99-100	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
101-102	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
103-104	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
105-106	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2
107-108	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
109-110	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
111-112	Теория ОФП	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	2

113-114	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2
115-116	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
117-118	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2

119-120	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
121-122	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
123-124	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2
125-126	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
127-128	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	2
129-130	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2
131-132	Контрольные испытания ОФП	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. . Подвижные игры.	2
133-134	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в миниволейбол.	2
135-136	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
137-138	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м , прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
139-140	Техническая ОФП	Технические элементы волейбола подачи, передачи ,нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
3-4	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ , силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	2
9-10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2
11-12	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
13-14	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	2
17-18	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2

19-20	Техника нападения ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	2
21-22	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2
23-24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2
25-26	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, "стреч" упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
27-28	Техника нападения Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
29-30	ОФП Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
31-32	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2
33-34	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
35-36	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2
37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
39-40	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2

41-42	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
43-44	Теория	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2

	Техника нападения	Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	
45-46	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
47-48	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
49-50	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2
51-52	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
53-54	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана	2
55-56	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
57-58	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	2
59-60	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2
61-62	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2
65-66	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2

67-68	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
69-70	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
71-72	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
73-74	Теория СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2

77-78	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
79-80	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
81-82	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
87-88	ОФП	Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
89-90	Техника защиты Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	2
95-96	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2



97-98	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2
99-100	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	2
101-102	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
103-104	Тактика защиты СФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2
105-106	Тактика нападения Интегральная	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
107-108	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2

109-110	Техника защиты Тактика защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2
111-112	Теория ОФП	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
113-114	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
115-116	Тактика защиты Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	2
117-118	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2

119-120	Техника защиты СФП	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	2
121-122	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2
123-124	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
125-126	СФП Техника защиты	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2
127-128	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2
129-130	ОФП Тактика	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
131-132	Контрольные испытания ОФП Техническая	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2
133-134	ОФП Теория	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	2

135-136	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
137-138	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2

139-140	Теория Техническая ОФП	Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи ,нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2
---------	---------------------------	---	---

## Календарный учебный график

Календарный учебный график МБОУ СОШ № 5 г. Невьянска (далее календарный учебный график) на 2023-2024 учебный год составлен на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115;
- 2.4.2.3648-20 Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

С целью обеспечения единства образовательной деятельности в образовательном пространстве Невьянского городского округа календарный учебный график составлен с учетом «Федерального календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год».

Настоящий документ призван обеспечить соблюдение прав учащихся, выполнение нормативно-правовых оснований реализации учебного взаимодействия в общеобразовательных организациях.

Структура календарного учебного графика учитывает количество учебного времени в неделях и днях, каникулярное время в днях, а также праздничные дни, внесенные в Трудовой кодекс Российской Федерации и изменения, предусмотренные нормативно-правовым актом Правительства Российской Федерации о переносе праздничных дней.

Календарный учебный график составлен для пятидневной и шестидневной учебной недели. В 2023 –2024 учебном году 1, 2, 3, 5, 6 классы обучаются по 5- дневной учебной неделе, а 4, 7, 8, 9, 10, 11 – по 6-дневной учебной неделе.

В учебном графике количество учебных дней просчитано с учётом праздничных дней как неучебных.

Расчёт учебного и каникулярного времени для пятидневной учебной недели (приложение 1) составлен исходя из следующих особенностей.

- 1) Учебный год начинается 01 сентября 2023 года и заканчивается 24 мая 2024 года.

- 2) Количество учебных недель составляет 34 недели (для первых классов – 33), что составляет 170 учебных дней. При этом в учебное время не включены праздничные дни (по календарю и перенесенные нормативным актом Правительства РФ), приходящиеся на учебные четверти.
- 3) На каникулярное время предусмотрено 28 календарных дней.
- 4) Предусмотрены дополнительные каникулы продолжительностью не менее одной недели (9 дней) для учащихся 1х классов.

Расчёт учебного и каникулярного времени для шестидневной учебной недели (приложение 2) составлен исходя из следующих особенностей.

- 1) Учебный год начинается 01 сентября 2023 года и заканчивается 23 мая 2024 года (за исключением обучающихся 9 и 11 классов).
- 2) Количество учебных недель составляет 34 недели, что составляет 204 учебных дня. При этом, в учебное время не включены праздничные дни (по календарю и перенесенные нормативным актом Правительства РФ), приходящиеся на учебные четверти.
- 3) На каникулярное время предусмотрено 25 календарных дней.

№			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Учебный год
1.	Учебное время	Продолжительность учебного времени (включая праздничные дни)	01.09.2023 - 27.10.2023	07.11.2023 - 29.12.2023	09.01.2024 - 22.03.2024	01.04.2024 - 27.05.2024	
		Всего недель (за вычетом праздничных дней)	8 недель и 2 дня	8 недель	10 недель и 2 дня	7 недель и 1 день	34 недели
		Всего учебных дней (за вычетом праздничных)	41	39	52	37	170

		дней)							
		Дней по месяцам (за вычетом праздничных дней)	Сентябрь	21			Январь	17	
			Октябрь	20	Ноябрь	18	Февраль	20	Апрель
					Декабрь	21	Март	15	Май
2.	Каникулярное время	Время каникул	28.10.2023 - 06.11.2023	30.12.2023 - 08.01.2024	23.03.2024 - 30.03.2024	26.05.2024 - 31.08.2024			
		Всего каникулярных дней	10	10	9				29
3.		Праздничные дни	4 ноября – День народного единства	1-8 января – Новогодние каникулы	23 февраля – День Защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день	1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 10 мая перенос с 6 января	14 нерабочих праздничных дней (9 дней приходится на каникулярное время и 5 - на учебные дни)		
4.		Сроки проведения промежуточных аттестаций	23.10.2023 - 26.10.2023	26.12.2023 - 28.12.2023	18.03.2024 - 24.03.2024	20.05.2024 - 24.05.2024			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464143

Владелец Терехова Юлия Юрьевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781192

Владелец Терехова Юлия Юрьевна

Действителен с 24.01.2024 по 23.01.2025





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402980

Владелец Терехова Юлия Юрьевна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026