

Управление образования администрации муниципального образования
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба станицы Крыловской муниципального
образования Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №4
от «21» марта 2024 г.
Протокол № 5



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4
О.Г. Науменко
приказ № 84 от 22.03.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

(наименование программы)

| | |
|---|---------------------|
| Уровень реализации программы: | базовый |
| Срок реализации программы: | 1 год (36 ч.) |
| Возрастная категория: | от 13 до 16 лет |
| Состав группы | до 20 человек |
| Форма обучения: | очная |
| Вид программы: | модифицированная |
| Программа реализуется | на бюджетной основе |
| ID – номер Программы в Навигаторе: | 23133 |

Автор-составитель:
Горбач А.В., педагог дополнительного образования

ст. Крыловская
2024 г.

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол» физкультурно-спортивной направленности

| | |
|--------------------------------------|--|
| Наименование муниципалитета | Муниципальное образование Ленинградский район |
| Наименование организации | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.М Дуба станицы Крыловской |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор» | 23133 |
| Полное наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» |
| ФИО автора (составителя) программы | Горбач Анна Викторовна |
| Краткое описание программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов для групп, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы. |
| Форма обучения | Очная |
| Уровень содержания | Базовый уровень |
| Продолжительность освоения (объём) | 1 год (36 часов) |
| Возрастная категория | 13-16 лет |
| Цель программы | Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом. |
| Задачи программы | <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основным техническим приемам волейбола; - дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; - дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол); - обучить основным тактическим приемам волейбола; - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание чувств ответственности, дисциплинированности, упорства, взаимопомощи, коллективизма; - приобщение к здоровому образу жизни. |

| | |
|---|---|
| | <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры. |
| Ожидаемые результаты | <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу. |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) | да |
| Возможность реализации в сетевой форме | - |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | нет |

| | |
|------------------------------|--|
| Материально-техническая база | <p><i>Материально-техническое обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- спортивный зал- спортивный инвентарь- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви <p><i>Оборудование:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- сетка волейбольная- стойки волейбольные- мячи волейбольные |
|------------------------------|--|

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024г;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- устав МБОУ СОШ №4;

- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных
общеразвивающих программ МБОУ СОШ №4.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области Волейбола.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, МОНиМП КК, РМЦ КК, 2024г.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Отличительная особенность программы в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

Адресат программы: учащиеся 13 - 16 лет.

Программа предполагает обучение детей с особыми возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

При необходимости детей с ОВЗ по индивидуальному образовательному маршруту. (Приложение 1)

Форма обучения – очная.

Режим занятий - содержание программы представлено в объеме 36 часов на один учебный год, один раз в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

В детское объединение набираются дети по желанию, без специальной подготовки, проявляющие интерес к занятиям.

Запись на программу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Состав группы- до 20 человек.

Занятия- групповые

Виды занятий- соревнования, игровые, комплексное, сюжетное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные

- обучить основным техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);
- обучить основным тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Личностные - воспитание чувств ответственности, дисциплинированности, упорства, взаимопомощи, коллективизма;

- Приобщение к здоровому образу жизни.

Метапредметные - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

1.3 Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | - | 5 | Наблюдение |
| 3. | Основы технической подготовки | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 4. | Основы тактической подготовки | 8 | - | 8 | Наблюдение |
| 5. | Игровая подготовка | 4 | - | 4 | Наблюдение |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | Сдача нормативов |
| 7. | Итоговая аттестация | 1 | - | 1 | Итоговая аттестация |
| | Итого | 36 | 2 | 34 | |

Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Практика. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствие. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Приседание и резкое выпрямление ног с набивным мячом.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика. Упражнения с отягощением для рук и для ног. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке.

Тема 3. Основы технической подготовки

Теория. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Специальные технические приемы перемещения, передачи, подачи, нападающего удара. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

Тема 4. Основы тактической подготовки

Практика. Передача мяча сверху двумя руками вверх. Передача мяча сверху двумя руками в опорном прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным.

Тема 5. Игровая подготовка

Практика. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Учебная игра. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие. Учебные игры с заданием по технике и тактике игры.

Тема 6. Промежуточная аттестация.

Практика. Диагностика знаний, умений навыков по итогам четвертей.

Тема 7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности.

Личностные:

- Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы – это составная часть программы, содержащая комплекс основных характеристик образования. Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы.

Календарный учебный график (Приложение 2)

2.2 Раздел программы «Воспитание»

Цель: создать условия для становления разносторонне развитой личности с активной жизненной позицией, испытывающей потребность в самореализации, стремящейся к самоанализу и рефлексии, способной к свободному и ответственному социальному действию, умеющей принимать решения и отвечать за свои поступки.

Задачи:

- понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей;

- соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;

- выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому самосовершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;

- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение, любых форм зависимости, деструктивное поведение в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья);

- демонстрирующий навыки рефлексии своего (физического, эмоционального, психологического) состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием.

- развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным и природным).

Формы и методы воспитания:

| | |
|---|--|
| выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, | методы воздействия на личность - убеждение, упражнения и приучения, обучение, стимулирование, контроль и оценка; методы обучения- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, рассказ, работа с литературой и т. п.); |
|---|--|

| | |
|---|--|
| целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности | репродуктивный метод; метод проблемного изложения; частично-поисковый (или эвристический) метод; исследовательский метод. |
| установление доверительных отношений между учителем и его учениками | поощрение, поддержка, похвала, просьба, поручения, беседы, совместное обсуждение общих интересов; проведение бесед и дискуссий на воспитательные темы, организация учебных игр по основному направлению, но с включением воспитательных элементов, организация тематических уроков |

**Календарный план воспитательной работы
детского объединения _____
на 2024-2025 учебный год**

Педагог _____

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|------------------|-------------------------|--|
| 1 | День Здоровья | 1 раз в четверть | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 2 | Забег, посвящённый Дню образования Краснодарского края | 13.09. | Легкоатлетический кросс | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 3 | Велопробег «Родному краю здоровое поколение» | 13.09. | Велопробег | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 4 | Общешкольный день Здоровья | 28.10 | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------|--|
| | | | | мероприятия. |
| 5 | Забег Дедов Морозов | 27.12 | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 6 | «Режим дня – залог здоровья» | 17.02 | Беседа | Размещение материала на стенде школьного спортивного клуба |
| 7 | Легкоатлетический забег, посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией | 14.03 | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 8 | Спортивный турнир по волейболу, посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией | 14.03 | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |
| 9 | Всемирный День Здоровья | 07.04 | Соревнования | Размещение материала в школьных социальных сетях о результатах проведения мероприятия. |

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви

Оборудование:

- сетка волейбольная
- стойки волейбольные
- мячи волейбольные

Информационное обеспечение:

- Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе
- использование интернет ресурса - <https://volley.ru/>

Кадровое обеспечение:

программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

2.4 Формы аттестации

| Сроки | Формы отслеживания | Объект отслеживания |
|--------|--------------------------|--|
| Ноябрь | Промежуточная аттестация | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 1 четверти |
| Январь | Промежуточная аттестация | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 2 четверти |
| Март | Промежуточная аттестация | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 3 четверти |
| Май | Промежуточная аттестация | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 4 четверти |
| Май | Итоговая аттестация | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам года |

Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие диагностические методики:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

2.5 Методическое обеспечение.

Формы проведения занятий. Учащиеся применяют на практике полученные знания путем решения дидактических задач, соревнований, и т.д.

Все применяемые формы работы с детьми можно систематизировать следующим образом:

- общая физическая подготовка;
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения;
- личностно ориентированные технологии обучения;
- технологии развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии обучения.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и учащихся:

Словесный – рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда.

Наглядный – показ двигательного действия, предметные пособия, звуковая сигнализация.

Практический – игры, соревнования.

По степени активности познавательной деятельности учащихся:

Объяснительно-иллюстративные - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные игры, а также участие учащихся в соревнованиях.

Методы стимулирования и мотивации

Особенностью средних школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий.

Меры предосторожности

- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду;
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);
- не пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Физкультура и спорт.2010.
2. Шарафеева А.Б. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2010.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.2009.

Литература для детей и родителей:

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 2009 г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 2011г.
- 4.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2012г.

Интернет- источники:

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола - <https://volley.ru/>

Индивидуальный образовательный маршрут по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Обучающегося _____
(Ф.И.О)

(название образовательной организации)

Учебный год _____
Наименование детского объединения _____
Педагог _____
(Ф.И.О)

**Календарный учебный график
индивидуального образовательного маршрута**

| № п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Место проведения |
|-------|------|--|--------------|------------------|-----------------------------|
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История появления волейбола. | 1 | Рассказ | Спортивная уличная площадка |
| 2 | | ОРУ на месте без предметов | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 3 | | ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 4 | | ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 5 | | Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 6 | | Эстафеты. Подвижные игры. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 7 | | Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку» | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 8 | | Диагностика знаний, | 1 | Тестирование | Спортивная |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--------------|-----------------------------|
| | | умений, навыков по итогам 1 четверти | | | уличная площадка |
| 9 | | Стойки игрока. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 10 | | Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху) | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 11 | | Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты | 1 | Эстафеты | Спортивный зал |
| 12 | | Подвижные и спортивные игры. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 13 | | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 14 | | Специальные упражнения для нижней прямой подачи. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 15 | | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 16 | | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 2 четверти | 1 | Тестирование | Спортивный зал |
| 17 | | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 18 | | Специальные упражнения для верхней боковой подачи. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 19 | | Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 20 | | Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 21 | | Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 22 | | Специальные упражнения в парах на месте | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 23 | | Специальные упражнения через сетку | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 24 | | Специальные упражнения в парах через сетку. | 1 | Игра | Спортивный зал |
| 25 | | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 3 четверти | 1 | Тестирование | Спортивная уличная площадка |
| 26 | | Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 27 | | Упражнения с | 1 | Игра | Спортивная |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--------------|-----------------------------|
| | | баскетбольным мячом по технике приема мяча. | | | уличная площадка |
| 28 | | Упражнения с баскетбольным мячом по технике передачи мяча. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 29 | | Упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 30 | | Упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 31 | | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 32 | | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 33 | | Диагностика знаний, умений, навыков по итогам 4 четверти. | 1 | Тестирование | Спортивная уличная площадка |
| 34 | | Игровое занятие | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 35 | | Учебная игра | 1 | Игра | Спортивная уличная площадка |
| 36 | | Итоговая аттестация | 1 | Тестирование | Спортивная уличная площадка |

Календарный учебный график

| п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----|------|---|--------------|------------------|---------------|-----------------------------|----------------|
| 1 | | Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. | 1 | | Рассказ | Спортивная уличная площадка | Собеседование |
| 2 | | Комбинированный бег со сменой скорости и направлений | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 3 | | Прыжковые упражнения | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 4 | | Прыжки через препятствие | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 5 | | Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 6 | | Приседание и резкое выпрямление ног с набивным мячом. | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 7 | | Упражнения с отягощением для рук и для ног. Упражнения для мышц ног и таза. | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 8 | | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---------|-----------------------------|---------------|
| 9 | | Диагностика знаний, умений навыков по итогам 1 четверти | 1 | | Тест | Спортивная уличная площадка | Тестирование |
| 10 | | Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | | Развить качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. | 1 | | Рассказ | Спортивный зал | Собеседование |
| 14 | | Специальные технические приемы перемещения, | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 15 | | Специальные технические приемы передачи | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 16 | | Специальные технические приемы подачи | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 17 | | Специальные технические приемы нападающего удара | 1 | | Игра | Спортивный зал | Тестирование |
| 18 | | Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 19 | | Диагностика знаний, умений | 1 | | Тест | Спортивный | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|------|-----------------------------|--------------|
| | | навыков по итогам 2 четверти | | | | зал | |
| 20 | | Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 21 | | Игры и эстафеты с препятствиями. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 22 | | Передача мяча сверху двумя руками вверх. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 23 | | Передача мяча сверху двумя руками в опорном прыжке. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 24 | | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 25 | | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 26 | | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 27 | | Передача мяча двумя руками назад | 1 | | Игра | Спортивный зал | Тестирование |
| 28 | | Прием мяча отраженного от сетки. | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 29 | | Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, | 1 | | Игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 30 | | Диагностика знаний, умений навыков по итогам 3 четверти | 1 | | Тест | Спортивный зал | Наблюдение |
| 31 | | Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Учебная игра. | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 32 | | Упражнения для решения задач | 1 | | Игра | Спортивная | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|------|-----------------------------|--------------|
| | | различных видов подготовки. | | | | уличная площадка | |
| 33 | | Упражнения на переключение с одних действий на другие | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 34 | | Диагностика знаний, умений навыков по итогам 4 четверти | 1 | | Тест | Спортивная уличная площадка | Тестирование |
| 35 | | Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. | 1 | | Игра | Спортивная уличная площадка | Наблюдение |
| 36 | | Итоговая аттестация | 1 | | Тест | Спортивная уличная площадка | Тестирование |