

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»**

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждена

Приказ № 137 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа объединения «Волейбол»
(средняя)
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор-составитель:
Мишеев Александр Алексеевич –
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга
2023 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», утвержденной приказом № 137 от 01.09.2023 года.

Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся (мальчиков и девочек) в возрасте от 12 до 15 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике игры в волейбол;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивной игры «Волейбол».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с. (Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися делается вывод об освоении ими программного материала.

Контрольные нормативы.

ДЕВУШКИ:

	п/п	Упражнения:	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	135	140	150
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	9	10	12
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,7	12,5	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,5	32,0	31,7

	п/п	Упражнения:	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17- лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	155	160	160	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	13	14	15	17
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,1	11,9	11,7	11,5
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,5	31,0	30,5	30,0

ЮНОШИ:

	п/п	Упражнения:	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	140	145	160
	2	Подтягивание на перекладине	2	3	4
сфп	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,7	12,5	12,3
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,6	31,0	30,5

	п/п	Упражнения:	12 лет	13-14 лет	15-16лет	17- лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	5	5	6	8
СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11,8	11,6	11,3	11,1
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,0	29,5	29,0	28,5

**Контрольные нормативы по технической подготовке.
(юноши и девушки)**

№ п/п	Упражнения (виды испытаний):	8-12 лет	13-17 лет
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3
2	Подача на точность	2	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	2	3

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) запасной игрок

4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

5. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

6. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) Любой играющий
- б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4

г) Только № 1,3,6 . .

7. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

а) 20 очков

б) 16 очков

в) 15 очков

г) 25 очков

8. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

а) ограничивают по бокам плоскость перехода.

б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты

г) используются для установки видео камер.

9. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

10. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

11. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

12. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

13. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

15. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

16. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

17. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

18. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

19. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1;
- б) 2 ;
- в) 3.

20. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	80	1	79	Тестирование по контрольным нормативам.(Теоретиче ское тестирование. Анкетирование-при применении электронного обучения дистанционных технологий)
2	Общая физическая подготовка Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	40	1	39	Тестирование по контрольным нормативам.(Теоретиче ское тестирование. Анкетирование-при применении электронного обучения дистанционных технологий)
3	Технико-тактическая подготовка Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия	94	2	92	Тестирование по контрольным нормативам.(Теоретиче ское тестирование. Анкетирование-при применении электронного обучения дистанционных технологий)

4	Теоретическая подготовка Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	13	13		Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	6	5	1	-
	ИТОГО	252	23	229	

Программный материал второго года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

Теория: Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

Практика: Нормы, требования.

Раздел 3. История развития волейбола.

Теория: История волейбола. Родина волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

Раздел 4. История развития волейбола в России.

Теория: История волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Раздел 5. Строение и функции организма человека.

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

Теория: Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Раздел 7. Правила игры в волейбол.

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

Раздел 9. Основы техники и тактики игры

Теория: Классификация техники, тактики.

Практика: Техника игры. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным бегом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние- 3-6 м. от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола(расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, вправо, влево. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Раздел 11. Контрольные испытания.

Практика: Сдача тестирования по контрольным нормативам по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия (декабрь, май)

Раздел 12. Воспитательная работа.

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, коллективизме, поведении, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		план	02.09	03.09	04.09	09.09	10.09	11.09	16.09	17.09	18.09	23.09	24.09	25.09	30.09	01.10	02.10
		факт															
1	Общая физическая подготовка	15	10	20	15	15	15	10	20	20	20	25	20	25	10	10	15
	Легкоатлетические упражнения	+			+				+	+			+	+			+
	Подвижные игры и эстафеты	+				+					+				+		
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+		+	+	+	+				+	+		+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения		+	+	+		+		+	+			+	+		+	+
2.	Специальная физическая подготовка	20	25	20	25	30	15	15	15	20	20	10	20		20	15	20
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+	+					+	+				+	+	
	Упражнения для развития координации	+			+		+	+	+		+	+	+				
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств					+	+	+		+					+		+
3.	Технико-тактическая подготовка	25	30	30	25	20	35	45	35	25	30	35	30	45	45	45	40
	Стойки и перемещения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Передачи мяча		+														
	Прием мяча			+		+								+	+		
	Подача мяча							+			+	+					
	Техника нападения		+						+				+			+	+
	Техника защиты				+												
	Тактические действия игроков на площадке						+	+		+	+				+		
	Командные действия																+
	Индивидуальные действия									+			+	+		+	
4.	Теоретическая подготовка	30	25	20	25	25	25	20	20	25	20	20	20	20	15	20	15
	Инструктаж по ТБ	+															
	Основы техники и тактики игры			+		+	+	+	+		+	+	+		+		+
	Правила игры		+	+						+			+	+		+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль	+			+	+					+						
5.	Контрольные испытания																
6.	Воспитательная работа	В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	<i>Дата проведения</i>	план	08.10	09.10	14.10	15.10	16.10	21.10	22.10	23.10	28.10	29.10	30.10	05.11	06.11	11.11	12.11	13.11
		факт																
1	Общая физическая подготовка		10	20	20	15	15	20	20	15	20	15	15	20	20	10	10	20
	Легкоатлетические упражнения			+	+		+					+			+			
	Подвижные игры и эстафеты					+			+					+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения							+	+	+	+		+	+		+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка		20	30	25	25		30	25	25	20	20	20	15	25	20	25	25
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+					+				+		+	+		+
	Упражнения для развития координации			+	+	+				+	+	+					+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		+					+	+					+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка		40	20	30	35	55	25	30	35	30	45	45	40	30	45	35	35
	Стойки и перемещения		+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча						+					+						
	Прием мяча						+					+	+		+			+
	Подача мяча																	
	Техника нападения		+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты																	
	Тактические действия игроков на площадке		+		+		+			+	+	+						
	Командные действия			+					+		+		+	+	+			
	Индивидуальные действия		+					+				+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка		20	20	15	15	20	15	15	15	20	10	10	15	15	15	20	10
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры		+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры			+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль		+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания																	
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	<i>Дата проведения</i>	план	18.11	19.11	20.11	25.11	26.11	27.11	02.12	03.12	04.12	09.12	10.12	11.12	16.12	17.12	18.12	23.12
		факт																
1	Общая физическая подготовка		20	30	25	25	10	30	20	25	20	20	20	15	25	20	25	25
	Легкоатлетические упражнения		+	+	+	+		+	+		+	+	+					
	Подвижные игры и эстафеты		+	+		+					+			+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения						+		+		+				+		+	+
2.	Специальная физическая подготовка		20	20	20	15	25	20	25	15	30	20	15	20	20	15	15	20
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+			+		+				+		+	+		+
	Упражнения для развития координации			+		+				+		+		+			+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		+		+			+	+					+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка		40	20	30	35	40	25	30	35	30	40	45	40	30	40	35	35
	Стойки и перемещения		+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча						+					+						
	Прием мяча						+						+		+			+
	Подача мяча																	
	Техника нападения		+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты																	
	Тактические действия игроков на площадке		+		+		+			+	+	+				+	+	
	Командные действия			+		+			+		+	+	+	+	+			
	Индивидуальные действия		+				+					+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка		10	20	15	15	15	15	15	15	10	10	10	15	15	15	15	10
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры		+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры			+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль		+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания																	
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
	<i>Дата проведения</i>	план	24.12	25.12	30.12	31.12	13.12	14.01	15.01	20.01	21.01	22.01	27.01	28.01	29.01	03.02	04.02	05.02
		факт																
1	Общая физическая подготовка		20	30	25	25	10	30	20	25	20	20	20	15	25	20	25	25
	Легкоатлетические упражнения		+	+	+	+		+	+		+	+	+					
	Подвижные игры и эстафеты		+	+		+					+			+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения			+	+		+		+		+				+		+	+
2.	Специальная физическая подготовка		20	20	20	15	25	20	25	15	30	20	15	20	20	15	15	20
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+			+		+				+		+	+		+
	Упражнения для развития координации			+		+				+		+		+			+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		+		+			+	+					+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка		40	20	30	35	40	25	30	35	30	40	45	40	30	40	35	35
	Стойки и перемещения		+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча						+					+						
	Подача мяча						+			+	+		+		+			+
	Прием мяча																	
	Техника нападения		+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты																	
	Тактические действия игроков на площадке		+		+		+		+	+	+					+	+	
	Командные действия			+		+			+		+	+	+	+	+			
	Индивидуальные действия		+					+				+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка		10	20	15	15	15	15	15	15	10	10	10	15	15	15	15	10
	Инструктаж по ТБ					+												
	Основы техники и тактики игры		+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры			+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль		+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания			+														
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	<i>Дата проведения</i>	план	10.02	11.02	12.02	17.02	18.02	19.02	24.02	25.02	26.02	02.03	03.03	04.03	09.03	10.06	11.03	16.03
		факт																
1	Общая физическая подготовка		10	30	20	20	15	20	20	15	25	15	15	20	20	15	10	20
	Легкоатлетические упражнения			+	+		+					+			+			
	Подвижные игры и эстафеты					+			+					+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения			+				+	+	+	+		+	+		+	+	+
2.	Специальная физическая подготовка		25	30	25	25	5	30	25	25	25	20	20	25	25	20	25	25
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+					+				+	+	+	+		+
	Упражнения для развития координации			+	+	+	+			+	+	+					+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		+					+	+					+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка		35	20	30	30	50	25	30	35	30	45	45	30	30	40	35	35
	Стойки и перемещения		+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча				+	+				+		+						
	Прием мяча						+		+	+		+	+		+			+
	Подача мяча																	
	Техника нападения		+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты																	
	Тактические действия игроков на площадке		+		+		+			+	+	+				+		
	Командные действия			+		+	+		+		+		+	+	+			
	Индивидуальные действия		+					+				+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка		20	10	15	15	20	15	15	15	10	10	10	15	15	15	20	10
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры		+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры			+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль		+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания																	
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	<i>Дата проведения</i>	план	17.03	18.03	23.03	24.03	25.03	30.03	31.03	01.04	06.04	07.04	08.04	13.04	14.04	15.04	20.04	21.04
		факт																
1	Общая физическая подготовка		20	35	25	25	10	30	20	25	20	20	20	15	25	20	25	25
	Легкоатлетические упражнения		+	+	+	+		+	+		+	+	+					+
	Подвижные игры и эстафеты		+	+		+					+			+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения		+	+			+		+		+				+		+	+
2.	Специальная физическая подготовка		20	20	20	15	25	20	25	15	30	20	15	20	20	15	15	20
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+			+		+				+		+	+		+
	Упражнения для развития координации			+		+				+		+		+			+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		+		+			+	+					+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка		40	25	30	35	40	25	30	35	30	40	45	40	35	40	35	35
	Стойки и перемещения		+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча						+			+	+	+						
	Прием мяча		+	+			+						+		+			+
	Подача мяча								+									
	Техника нападения		+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты			+														
	Тактические действия игроков на площадке		+		+		+		+	+	+	+				+	+	
	Командные действия			+		+			+		+	+	+	+	+			
	Индивидуальные действия		+					+				+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка		10	10	15	15	15	15	15	15	10	10	10	15	10	15	15	10
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры		+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры			+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль		+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания																	
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	
	<i>Дата проведения</i>	план	22.04	27.04	28.04	29.04	04.05	05.05	06.05	11.05	12.05	13.05	18.05	19.05	20.05	25.05	26.05	27.05
		факт																
1	Общая физическая подготовка	20	30	20	25	15	15	20	20	25	20	25	30	25	20	20	25	
	Легкоатлетические упражнения	+			+				+	+			+	+			+	
	Подвижные игры и эстафеты	+				+					+				+			
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+		+	+	+	+				+	+		+	
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения		+	+	+		+		+	+			+	+		+	+	
2.	Специальная физическая подготовка	20	25	20	25	30	15	15	15	20	20	10	20	10	20	15	20	
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+	+					+	+				+	+		
	Упражнения для развития координации	+			+		+	+	+		+	+	+					
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств					+	+	+		+				+	+		+	
3.	Технико-тактическая подготовка	40	20	40	25	30	55	45	45	40	40	45	30	45	35	45	40	
	Стойки и перемещения	+						+	+		+	+						
	Передачи мяча		+							+	+	+	+	+				
	Прием мяча			+		+	+	+	+	+				+	+			
	Подача мяча			+		+	+	+		+	+							
	Техника нападения	+							+				+			+	+	
	Техника защиты	+			+													
	Тактические действия игроков на площадке	+	+				+	+		+	+	+	+		+			
	Командные действия		+	+			+	+		+	+		+	+	+		+	
	Индивидуальные действия	+	+	+	+					+			+	+		+		
4.	Теоретическая подготовка	10	15	10	15	15	5	10	10	5	10	10	10	10	15	10	5	
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры			+		+	+	+	+		+	+	+		+		+	
	Правила игры		+	+						+			+	+		+	+	
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль	+			+	+					+		+	+	+	+		
5.	Контрольные испытания																	
6.	Воспитательная работа	В ходе занятия																
7.	Контрольные игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий																
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126		
	<i>Дата проведения</i>	план	01.06	02.06	03.06	08.06	09.06	10.06	15.06	16.06	17.06	22.06	23.06	24.06	29.06	30.06		
		факт																
1	Общая физическая подготовка		20	30	20	25	15	15	20	20	25	20	25	20	20	25		
	Легкоатлетические упражнения		+		+		+		+	+		+	+			+		
	Подвижные игры и эстафеты			+		+	+	+		+	+	+		+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+		+		
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения		+	+			+	+	+		+	+	+		+	+		
2.	Специальная физическая подготовка		20	25	20	25	30	15	15	15	20	20	10	20	15	20		
	Упражнения для развития специальной выносливости		+	+		+		+	+		+	+		+	+			
	Упражнения для развития координации		+	+		+		+	+	+		+						
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				+		+			+		+	+	+		+		
3.	Технико-тактическая подготовка		40	20	40	25	30	55	45	45	40	40	45	35	45	40		
	Стойки и перемещения		+		+		+		+	+	+	+	+					
	Передачи мяча				+		+	+		+	+	+						
	Прием мяча			+		+		+		+		+	+	+				
	Подача мяча					+		+		+		+						
	Техника нападения		+		+		+		+	+	+	+			+	+		
	Техника защиты		+	+	+			+	+		+	+	+					
	Тактические действия игроков на площадке		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Командные действия				+					+	+	+	+	+		+		
	Индивидуальные действия						+	+	+						+			
4.	Теоретическая подготовка		10	15	10	15	15	5	10	10	5	10	10	15	10	5		
	Инструктаж по ТБ																	
	Основы техники и тактики игры		+	+	+	+	+		+	+		+		+		+		
	Правила игры		+	+		+	+					+	+		+	+		
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль			+				+			+			+	+			
5.	Контрольные испытания										+							
6.	Воспитательная работа		В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования		Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+									+	
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+					+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+					+				
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;					+				+			
3.	Духовное и	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга,	+						+					

	нравственное воспитание	справедливости, милосердия и дружелюбия);											
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+				
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+					+			
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+					+		
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+				+		
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+	
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+				+				
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+				+			
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+		
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+	
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+				+		
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+	
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+				+				
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+				+			
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+				+		
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности,		+				+				+	

		включая обучение и выполнение домашних обязанностей;										
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

