

**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»
(младшая)
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся :10-14 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 10 до 14 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
сфл	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 1-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.(Теоретическое 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.(Теоретическое 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.(Теоретическое 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 первого 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 01.09	02.09	06.09	08.09	09.09	13.09	15.09	16.09	20.09	22.09	23.09	27.09	29.09	30.09	04.10	06.10
		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	07.10	11.10	13.10	14.10	18.10	20.10	21.10	25.10	27.10	28.10	01.11	03.11	08.11	10.11	11.11	15.11
		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	17.11	18.11	22.11	24.11	25.11	29.11	01.12	02.12	06.12	08.12	09.12	13.12	15.12	16.12	20.12	22.12
		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
		план	23.12	27.12	29.12	30.12	10.01	12.01	13.01	17.01	19.01	20.01	24.01	26.01	27.01	31.01	02.02
		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	07.02	09.02	10.02	14.02	16.02	17.02	21.02	24.02	28.02	01.03	02.03	06.03	08.03	09.03	13.03	15.03
		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	16.03	20.03	22.03	23.03	27.03	29.03	30.03	03.04	05.04	06.04	10.04	12.04	13.04	17.04	19.04	20.04
		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	24.04	26.04	27.04	01.05	03.05	04.05	08.05	10.05	11.05	15.05	17.05	18.05	22.05	24.05	25.05	29.05
		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	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	31.05	01.06	05.06	07.06	08.06	12.06	14.06	15.06	19.06	21.06	22.06	26.06	28.06	29.06		
		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.		+		+		+		+		+

