

Управление образования администрация Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол №1  
05.09.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Дорога к спорту»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Егорова Анна Владимировна  
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын, 2025 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»**

### **Пояснительная записка**

Волейбол – одна из самых увлекательных и массовых игр, получившая всенародное признание. Игра в волейбол /пионербол представляет собой средство физического развития и активного отдыха. Небольшой объем физических нагрузок благотворно влияет на развитие основных физических качеств у детей. В процессе игры формируются личностные качества: коммуникабельность, сила воли, целеустремлённость, чувство товарищества.

Содержание программы соответствует следующим нормативно-правовым документам:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти

ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Тип программы:** одноуровневая.

**Уровень освоения:** стартовый.

Составлена на основании программы «Волейбол», Переверзевой Т.Г., педагога дополнительного образования ЦРТДиЮ, п.Чегдомын. Программа переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Сокращен срок обучения с учетом возрастных особенностей детей, в программу включен новый вид спорта - пионербол, больше часов отведено на теоретические занятия по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, на воспитательную работу.

**Актуальность** данной программы определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки к разносторонней физической нагрузке и овладением начальными основами игры в волейбол/пионербол обучающихся. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что она предназначена для детского коллектива, в котором присутствуют дети с достаточно большой разницей в возрасте и, соответственно, разным уровнем физической подготовленности. Поэтому на начальном этапе реализации программы для младших детей допускается использование приемов пионербола. После успешного усвоения приемов пионербола, дети постепенно осваивают приемы волейбола. Данная программа отличается экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь и отбор детей).

**Новизна программы:** заключается в том, что кроме освоения приемов волейбола/пионербола дети знакомятся с другими командными видами спорта: баскетболом, гандболом, бадминтоном, футболом. Это дает

возможность привлечь интерес детей к другим видам спорта и разнообразить образовательный процесс.

**Адресат программы:** обучающиеся 10 - 15 лет. В группу принимаются все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие допуск от педиатра.

### Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	3ч	2	6ч	36 ч	216 ч

Занятия проводятся группами до 25 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** формирование представлений о командно-игровых видах спорта.

**Основные задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности и привычки к здоровому образу жизни;
- развить знания об истории формирования спортивных игр в России;
- способствовать развитию правильного общения в коллективе;
- научить играть в пионербол/волейбол по упрощенным правилам;
- формировать умения оказывать первую медицинскую помощь;
- научить работать с анкетами и тестами;
- формировать у обучающихся правильный режим дня;
- формировать физические двигательные умения детей, относящиеся к спортивным играм;
- способствовать развитию физических качеств спортсмена.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	3	1	2	
2.	Основы теоретических знаний	9	9	-	
3.	Общая физическая подготовка	39	9	30	
4.	Специальная физическая подготовка	45	6	39	
5.	Спортивные и подвижные игры (игры с мячами, с бегом, метанием, лазанием и ловлей мячей)	30	6	24	

6.	Техническая подготовка - волейбол	39	6	33	
8	Тактическая подготовка. Тактика защиты	39	6	33	
9	Физкультурно-массовая работа	9	2	7	
10.	Контроль	3	-	3	Опрос, соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	45	171	

Календарный учебный график в Приложении1.

## **Содержание разделов программы**

### **1. Введение в программу – 3 ч.**

Теория. Знакомство с обучающимися. Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности.

Практика. Викторина. Прохождение тестовых заданий.

### **2. Основы теоретических знаний –9 ч.**

Теория. ЗОЖ – основа успеха спортсмена. Основные составляющие ЗОЖ: гигиена спортсмена, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха. История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Правила игры и методика судейства соревнований по волейболу. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция.

### **3. Общая физическая подготовка – 39 ч.**

Теория. Значение ОФП для тренировки организма. Виды ходьбы, бега, прыжков. Техника гимнастических и акробатических упражнений. Снаряды для занятий ОФП (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), инвентарь для ОФП (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Правила использования снарядами и инвентарем.

Практика. Выполнение упражнений с предметами и без них. Разные виды ходьбы, бега, прыжков. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с места. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Упражнения на развитие силы: упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.); упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.); упражнения с отягощением (с гилями, штангой, гантелями и др.); основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

#### **4. Специальная физическая подготовка- 45ч.**

Теория. СФП – основа тренировки волейболистов. Роль подготовительных и специальных упражнений. Техника выполнения специальных технических упражнений.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты и переключения от одних действий к другим. Передачи мяча в парах через сетку.

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Упражнения для развития быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростной, прыжковой, силовой, игровой.

Упражнения для развития ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Упражнения для развития прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

#### **4. Спортивные и подвижные игры-30ч.**

Теория. Правила игр в баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и подвижные игры; техники игр в нападении и защите.

Практика. Игры в баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **6. Техническая подготовка- 39 ч.**

Теория. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Техника подач и передач мяча. Перемещения и стойки волейболистов защите и нападении. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Практика. Разные виды ходьбы и бега. Выполнение подач, передач, стоек, перемещений, выпадов вперед и в сторону. Подача на точность.

Выполнение передач двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Выполнение передач в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Выполнение приемов снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Выполнение приемов сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Выполнение приемов мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки/грудь. Выполнение верхних прямых подач: силовой, с планирующей траекторией полета мяча. Выполнение прямых нападающих ударов на силу. Выполнение нападающих ударов с переводом (кистью, с поворотом туловища). Выполнение нападающих ударов с имитацией передачи.

## **7. Тактическая подготовка- 39 ч.**

Теория. Обучение индивидуальным тактическим действиям и взаимодействиям в команде. Расположения и функции игроков на игровой площадке.

Практика. Выполнение упражнений в тактике: (индивидуальные, групповые и командные). Выполнение подготовительных упражнений, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие. Двусторонние игры (с заданиями). Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Передача мяча одной рукой в прыжке. Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

## **8. Физкультурно-массовая работа –9 ч.**

Теория. Викторина о ЗОЖ.

Практика. Физкультурные праздники, Дни здоровья, спортивные эстафеты, соревнования.

## **9. Контроль - 3 ч.**

Прохождение тестовых заданий (Приложение № 2). Соревнования по пионерболу и волейболу.

### **Планируемые результаты:**

в конце учебного года обучающиеся:

Будут знать:

- историю развития игры волейбол в России;
- гигиенические требования к спортивной форме;
- режим дня и естественные факторы закаливания;
- основные правила полезного питания;
- правила безопасного и здорового образа жизни;
- правила игры в пионербол и волейбол по упрощенным правилам.
- правила игр в баскетбол, бадминтон, футбол, гандбол;
- правила общения в коллективе.

Будут уметь:

- применять основные приемы игры в пионербол/волейбол: подачу, ловлю, передачу и прием мяча;
- самостоятельно играть в пионербол и волейбол по упрощенным правилам игры;
- выполнять основные игровые приемы (удары, пасы, ведения) из раздела спортивные игры (футбол баскетбол, гандбол, бадминтон);
- взаимодействовать с команде.

Научатся

- регулярно заниматься спортом и соблюдать режим и здоровое питание;
- принимать решения, планировать свои занятия и заниматься спортом самостоятельно;
- выполнению общих и специальных физических упражнений;

Разовьют

- Основные двигательные качества: ловкость, координацию, силу и т.д.;
- Способность самостоятельно вносить сведения в опросные листы и тесты.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	72	216	2 р. в неделю по 3 ч.

**Формы проведения занятий:** беседы, викторины, учебные игры, соревнования.

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы является наличие помещения: спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование: сетка волейбольная – 1 штука, стойки волейбольные – 2 штуки, гимнастическая стенка – 2-6 пролетов, гимнастические скамейки – 3-4 штуки, гимнастические маты – 3-5 штук, скакалки – 12 штук, мячи набивные (масса 1 кг) – 4 штуки, резиновые амортизаторы – 3 штук, мячи волейбольные – 12 штук; баскетбольные мячи – 6 штук, наборы для игры в бадминтон (ракетки, воланы), футбольные мячи -6 штук, гандбольные мячи – 6 штук.

Инвентарь для проведения эстафет и резиновые мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки.

Медицинская аптечка.

### **Формы промежуточного контроля**

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в форме опроса, соревнования и на основании педагогического наблюдения.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Лист опроса, лист наблюдения (Приложение 3).

### **Методическое обеспечение программы**

Учебно-тренировочные занятия содержит теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий проходит с использованием следующих приемов: беседа, рассказ, объяснение с наглядным показом, просмотр видеоматериалов.

Практическая часть занятий проходит с использованием следующих приемов: индивидуальные и групповые задания, работа парах.

Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, тесты итоговой диагностики, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки, картотека корректирующих и подвижных игр, карточки с двигательными заданиями. В начале и в конце учебного года, для оценки физической подготовленности, обучающиеся проходят тестовые задания: бег 30 м.; челночный бег 3x10 м, (с); прыжки в длину с места, (см); 6-минутный бег, (м); Наклон вперёд из положения сидя, (см); прыжки со скакалкой (раз за 1 мин); подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); прыжки в высоту с разбега, (см); прыжки в высоту с места, (см); нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10); жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз); передачи мяча в парах (кол-во раз); передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз).

### **Список источников для педагогов:**

1. Григорьев В. Д. Г 83 Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя, Д. В. Григорьев, П. В. Степанов –М. Просвещение, 2011. - 233 с. ISBN 978-5-09-025672-8/ .
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для вузов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
3. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240 с.
4. «Новые требования к образовательным результатам. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов» Галеоттинова Елена Николаевна. (Электронный ресурс). Режим доступа: URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/12/09/novye-trebovaniya-k-obrazovatelnym-rezulatam-dostizhenie> (25.09.2015 г.)
5. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе»: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021 85 с.
6. Попова Е. В., О. В. Староловникова «Профессиональная деятельность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС» (методические рекомендации «Современные требования к современному инновационному уроку».
7. Степанов П. Ф. Сизяев С. В., Сафонов Т. Н. «Программы внеурочной деятельности» М.: Москва. Просвещение, 2011.-80 с.
8. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболистов». — М : Физкультура и спорт, 1959. — 206 с.

### **Список источников для обучающихся:**

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. –М.: Физкультура и спорт, 1965.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь		<p>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей.</p> <p>Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом.</p> <p>Индивидуальные упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом».</p> <p>Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>	беседа учебная игра	3	игра
		<p>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм .Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей.</p> <p>Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..</p> <p>Индивидуальные упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Салки с мячом».</p> <p>Изучение: Верхняя и</p>	учебная игра	3	игра

	нижняя передача мяча. Учебная игра.			
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
Октябрь	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча Учебная игра. Групповые действия в	учебная игра	3	тестирование

		защите.			
		Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча Учебная игра. Групповые действия в защите.	учебная игра	3	игра
		Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
		Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
		Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их	Беседа учебная игра	3	игра

	<p>значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..</p> <p>Индивидуальные упражнения .в защите.</p> <p>Подвижная игра «Салки спиной к щиту»</p> <p>Учебная игра</p> <p>Групповые действия в защите.</p>			
	<p>Значение общей и специальной подготовки спортсмена.</p> <p>Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..</p> <p>Индивидуальные упражнения .в защите.</p> <p>Подвижная игра «Салки спиной к щиту»</p> <p>Учебная игра</p> <p>Групповые действия в защите.</p>	Беседа учебная игра	3	игра
	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета на выносливость</p> <p>Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.</p> <p>Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча.</p>	В парах учебная игра	3	игра

	Групповые действия в нападении. Учебная игра.			
	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета на выносливость</p> <p>Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.</p> <p>Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча.</p> <p>Групповые действия в нападении. Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.</p> <p>Изучение Отбивание кулаком через сетку</p> <p>Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p> <p>Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.</p> <p>Изучение Отбивание кулаком через сетку</p> <p>Выбор способа передачи</p>	учебная игра	3	игра

	зависимости от расстояния. Учебная игра.			
Ноябрь	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета на развитие силы.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите</p> <p>Изучение: Верхняя передача мяча над собой.</p> <p>Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета на развитие силы.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите</p> <p>Изучение: Верхняя передача мяча над собой.</p> <p>Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков.</p> <p>Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номеров».</p> <p>Верхняя передача мяча назад за голову</p>	Беседа учебная игра	3	игра

	<p>.Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны» Учебная игра с заданием.</p>			
	<p>Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны» Учебная игра с заданием.</p>	<p>Беседа учебная игра</p>	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Групповые действия в нападении</p>	<p>Учебная игра В парах</p>	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие быстроты</p>	<p>учебная игра</p>	3	игра

	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Техника верхней подачи мяча на силу</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Групповые действия в нападении</p>			
	<p>Развитие силы в круговой тренировке.</p> <p>Подвижная игра «Круговая охота».</p> <p>Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Командные действия в нападении.</p>	Учебная игра	3	игра
	<p>Развитие силы в круговой тренировке.</p> <p>Подвижная игра «Круговая охота».</p> <p>Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Командные действия в нападении.</p>		3	игра
Декабрь	<p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных</p>	учебная игра практическое занятие	3	тестирование

		тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
		Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
		Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву». Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра. Командные действия в защите	учебная игра	3	игра
		Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву». Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра. Командные действия в защите	учебная игра	3	игра
		Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости. Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных		3	тестирование

	тактических действий в нападении и защите. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.			
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие ловкости. Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		3	соревнование
	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал». Повторение приема с подачи. Учебная игра. Групповые действия в нападении	учебная игра	3	
	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал». Повторение приема с подачи. Учебная игра. Групповые действия в нападении		3	игра

	<p>Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость.</p> <p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Техника прямого нападающего удара по ходу.</p> <p>Командные действия в защите и нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
Январь	<p>Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость.</p> <p>Сочетание технических приемов.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Техника прямого нападающего удара по ходу.</p> <p>Командные действия в защите и нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем.</p> <p>Оборудование мест занятий.</p> <p>Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.</p> <p>Индивидуальные упражнения с мячом.</p>	беседа	3	игра

	Подвижная игра «Салки с мячом» Командные действия в защите и нападение.			
	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом» Командные действия в защите и нападение.	беседа	3	игра
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.		3	игра
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра	учебная игра	3	игра

	«Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке. Применение изученных защитных стоек и передвижений. Учебная игра.			
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке. Применение изученных защитных стоек и передвижений. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков против трех.		3	игра
Февраль	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков против трех.		3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	учебная игра	3	игра

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	учебная игра	3	игра
	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра. Командные действия в	учебная игра	3	игра

	защите и нападение.			
	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые». Повторение нижнего приема. Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	учебная игра	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые». Повторение нижнего приема. Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	учебная игра	3	соревнование
	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку Групповые действия в нападении	учебная игра	3	игра
Март	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная		3	соревнование

	<p>эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Отбивание кулаком через сетку</p> <p>Групповые действия в нападении</p>			
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.</p> <p>Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.</p> <p>Повторение технических приемов в круговой тренировке.</p> <p>Учебная игра .трех игроков на трех</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.</p> <p>Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.</p> <p>Повторение технических приемов в круговой тренировке.</p> <p>Учебная игра .трех игроков на трех</p>		3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие координации.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Верхняя передача мяча</p>	учебная игра	3	игра

	над собой. Учебная игра.			
	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра. Групповые действия в защите.	Беседа учебная игра	3	игра
	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра. Групповые действия в защите.	Беседа учебная игра	3	игра
	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в	учебная игра	3	игра

	нападении и защите. Командные действия в защите на страховке.			
Апрель	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Командные действия в защите на страховке.	Практическое занятие	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	Практическое занятие	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости. Повторение индивидуальных	Практическое занятие	3	игра

	тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке			
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	Практическое занятие	3	игра
	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке. Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Командные действия в защите и нападение.	учебная игра	3	игра

	<p>Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.</p> <p>Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Командные действия в защите и нападение.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Индивидуальные прыжковые упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.</p> <p>Учебная игра с заданием.</p>	практическое занятие	3	игра
	<p>Индивидуальные прыжковые упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.</p> <p>Учебная игра с заданием. Учебная игра.</p>	учебная игра	3	игра
	<p>Индивидуальные упражнения на развитие координации.</p> <p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Повторение индивидуальных</p>	учебная игра	3	игра

	тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
Май	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Учебная игра.	практическое занятие	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Учебная игра.	учебная игра	3	игра
	Сочетание технических приемов.	учебная игра	3	соревнование

	Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	практическое занятие		
	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	учебная игра	3	игра

## Приложение 2

### Тесты для определения уровня развития физических качеств:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**  
(октябрь, май)

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с.	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с.	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см.	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м.	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см.	6 - 8	8 - 10

6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).кол-во раз	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см.	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см.	40-45	35-40

### Приложение 3

#### Лист опроса.

1. Высокие носки у футболистов называются ... (гетры)
2. Чем засекают время в спорте? (Секундомер)
3. Что вешают на шею спортсмену за победу? (Медаль)
4. Что поможет получить спортсмен и оказаться в больнице? (Травму)
5. Как называется бросок в ворота? (Гол)
6. Как называют человека, который учит спортсменов игре? (Тренер)
7. Как называется одежда спортсменом и команды? (Форма)
8. Если в игре не получилось выявить победителя – это ... (ничья)
9. На что восходят победители соревнований? (На пьедестал почёта)
10. Самый многочисленный вид спорта называют ... (волейбол)
11. Самый тяжёлый мяч – это ... (баскетбольный)
12. Во что бросают мяч в баскетболе? (В кольцо)
13. Как называют лидера команды? (Капитан)
14. Через что кидают мяч в волейболе? (Сетка)
15. Без этого судья не выходит на поле? (Свисток)

#### Лист наблюдений

Фамилия Имя	Дата	Соблюдение дисциплины	Общение с товарищами	Принятие критики	Самоконтроль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075073

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 02.04.2025 по 02.04.2026