

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол №3 от  
«25» июня 2025г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДОЦ  
«Бригантина» г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Мурадымов А.Р.  
«25» июня 2025г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(общеразвивающая программа, модифицированная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-17 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Составители:  
Позднякова Л.Д.,  
Фадеева Н.И.,  
Патутина Е.С.,  
педагоги дополнительного образования

Самара, 2025 г.

## Содержание

Краткая аннотация	
Пояснительная записка	
Учебно-тематический план 1 года обучения	
Учебно-тематический план 2 года обучения	
Учебно-тематический план 3-7 года обучения	
Содержание программы 1 года обучения	
Содержание программы 2 года обучения	
Содержание программы с 3 по 7 год обучения	
Раздел «Воспитание»	
Ресурсное обеспечение программы	
Список использованной литературы	
Приложение 1 «Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-переводных экзаменов»	
Приложение 2 «Календарный план воспитательной работы»	

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, проявляющих интерес к спортивной деятельности. Программа направлена на изучение игрового вида спорта «Волейбол».

В результате изучения программы обучающиеся будут **знать**: историю развития волейбола в городе Самара и Самарской области; выдающихся спортсменов, героев различных войн и выдающихся государственных деятелей нашего края, чья жизнь была связана со спортом.

Обучающиеся в процессе обучения **овладеют** начальными навыками волейбола, а также приобретут навык выступлений на волейбольной площадке.

Школьники приобретут **знания** об игровом виде спорта «Волейбол» и выдающихся спортсменах-волейболистах города Самара и Самарского края.

По итогам изучения темы ребята **разработают** коллективные творческие дела: квесты, челленджи, интеллектуальные игры.

В результате изучения программы обучающиеся будут **уметь**: укреплять здоровье и закаливать организм; достигать всестороннего развития; овладевать физической культурой; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного состязания, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий волейболом, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Волейбол – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Занятия волейболом способствуют развитию потребности в здоровом образе жизни и заботы о своем физическом совершенствовании, обогащают знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи и т.д. Кроме того, регулярные занятия помогают решить наиболее острые проблемы в системе дополнительного образования детей: увеличение занятости детей в свободное время; организация полноценного досуга; социальная адаптация детей; физическое развитие и оздоровление детей и т.п.

Главная направленность тренировок, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания обучающихся средствами волейбола, обучении основам техники и тактики игры, прививании привычки к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружении для этого соответствующими знаниями и умениями.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 7 лет.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 недель:

- 1 год обучения – 108 учебных часов;

- 2 год обучения – 144 учебных часа;

- со 3 по 7 год обучения – по 216 учебных часов.

**Режим занятий:**

- 1 год обучения – 3 часа в неделю;

- 2 год обучения – 4 часа в неделю;

- с 3 по 7 год обучения – по 6 часов в неделю.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

*Нормативно-правовые основания для разработки программы:*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О

направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

### **Принципы реализации программы**

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

– Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

– Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

– Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

– Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

– Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

– Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

– Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

– Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

– Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

– Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Волейбол»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

#### **Задачи:**

##### **1) Образовательные:**

- изучение истории и терминологии волейбола;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – волейбола, формирование двигательных умений и навыков;
- овладение техникой игры и ее совершенствование;
- овладение тактикой игры и ее совершенствование;
- изучение правил соревнований, судейства;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

##### **2) Развивающие:**

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;

- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

### 3) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям волейболом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

### **Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Волейбол» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных волейболистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка игроков в волейбол высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – волейбол. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков игры в волейбол. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения волейболу.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий волейболом.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для выпуска обучающихся.

### Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- учебно-тренировочные сборы

### Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кино-кольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу, должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

### **Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:**

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, педагогов, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Центра;
3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
4. участие волейболистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
5. учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах;
6. просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
7. тренерская и судейская практика.

Основными показателями результативности освоения программы обучающимися спортивно-оздоровительных групп являются: развитие двигательных качеств, сдача нормативов, активность и успешность выступления на соревнованиях по волейболу различного уровня и присвоение разрядов.

Программа подразумевает применение следующих видов контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний (приложение 1). Контрольно- вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты испытаний по каждому ребенку заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки обучающихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно- выпускных испытаний (приложение 1).

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента обучающихся на всех годах обучения, и достижение обучающимися спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **1. Личностный и метапредметный блок**

<b>Этапы</b>	<b>Предмет контроля</b>	<b>Методы</b>	<b>Система</b>
--------------	-------------------------	---------------	----------------

		<b>контроля</b>	<b>оценки</b>
Предварительный (начало обучения по программе) Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2. ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	Лонгитюдное наблюдение	3-х уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

## 2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных испытаний	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	Зачет
Итоговый (по окончании курса обучения)	Усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	5-ти бальная система оценки

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

## ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По окончании обучения обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Учебно-тематический план**  
**спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения**  
**Объем нагрузки - 36 недель/108 часов**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Теория</b>														
Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка	1												1	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях		1											1	
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1	
Общие понятия о гигиене.				1									1	
Физическая культура и спорт в России					1								1	
Контрольные игры и соревнования						1							1	
Основы техники игры в волейбол							1						1	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1	
Правила здорового образа жизни									1				1	
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27	
СФП	4	4	5	5	5	5	5	5	5				43	
ТТГ	2	3	2	3	2	3	2	3	2				22	
Контрольные испытания			1		1				1				3	
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3	
Соревнования, летняя кампания, УТС	<b>В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий</b>													
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>108</b>	

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Учебно-тематический план**  
**спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения.**  
**Объем нагрузки - 36 недель/144 часа**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теория														
Вводное занятие. Выполнение нормативов	1												1	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях		1											1	
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1	
Общие понятия о гигиене.				1									1	
Физическая культура и спорт в России					1								1	
Контрольные игры и соревнования						1							1	
Основы техники игры. Определение терминов. Виды							1						1	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1	
Правила здорового образа жизни.									1				1	
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10				90	
СФП	2	2	2	3	2	2	2	3	2				20	
ТТГ	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	
Контрольные испытания	1								2				3	
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3	
Соревнования, летняя кампания, УТС	<b>В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий</b>													
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>144</b>	

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Учебно-тематический план**  
**спортивно-оздоровительных групп с 3 по 7 год**  
**обучения Объем нагрузки - 36 недель/216 часов**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Теория</b>														
Вводное занятие. Выполнение нормативов	1												1	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях		1											1	
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1	
Общие понятия о гигиене.				1									1	
Физическая культура и спорт в России					1								1	
Контрольные игры и соревнования						1							1	
Основы техники игры. Определение терминов. Виды							1						1	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1	
Правила здорового образа жизни.									1				1	
Правила соревнований, их организация и проведение									1				1	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	13	13				124	
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3				40	
ТТГ	3	3	3	3	3	3	3	3	3				36	
Контрольные испытания	1								2				3	
Восстановительные мероприятия										1	1	1	3	
Соревнования, летняя кампания, УТС	<b>В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий</b>													
<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.

### **Тема 2. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России. Спорт и здоровье. Режим дня спортсмена, психологическая и волевая подготовка.

История возникновения и развития волейбола. Современный волейбол. Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг – в зависимости от характера упражнений.

Различные виды бега, прыжков, упражнения на координацию движения, техники ведения и передачи мяча, жонглирование мячом. Двухсторонние игры. Акробатика.

Игры в баскетбол, футбол. Подвижные игры:

- «Чей отскок дальше» (игра на дальность отскока теннисного (резинового) мяча от стенки с ограничением дистанции броска).
- «Кто дальше бросит» (броски малого набивного мяча (хоккейного или теннисного) от линии метания до определенных линий бросков).
- «Точная подача» (подача мяча в сетку, разделенную на квадраты-секторы, с последующим присвоением/вычитанием определенного количества очков у игрока в соответствии с цифрой, указанной в секторе приземления мяча).

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

**Техника передвижений:** бегом, шагом, приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; сочетание способов передвижений с выполнением нападения и защиты.

**Техника передач:** двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в упоре; двумя сверху в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

**Техника приема мяча:** двумя с низу стоя на месте; двумя с низу с выпадом; двумя с низу после передвижения; двумя с низу назад стоя на месте; двумя с низу назад после передвижения; одной с низу в падении назад с перекатом на спину; одной с низу в падении в сторону на бедро и бок; одной с низу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости мяча.

**Техника приема/передачи мяча:** мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

**Техника подачи:** нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; верхняя прямая силовая; силовая в прыжке; чередование способов подач; подачи по зонам.

**Техника отбивания, техника нападающих и атакующих ударов:** отбивание (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов).

**Техника блокирования:** одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное лоящее с места, одиночное лоящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное лоящее.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия, групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств игры.

**Индивидуальные тактические действия:** выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема – передач, в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

**Групповые тактические действия:** взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующих) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующих) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании, взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании, взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящих к сетке выходящих к сетке (связующие) при приеме передач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме – передачах; взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

**Командные тактические действия:** расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игроками передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игроками передней линии; взаимодействие команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействие команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействие команды в нападении при вторых атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5.); взаимодействие команды в нападении со вторых

передач игрока, выходящего с задней линии зоны 1, 6, 5); взаимодействие команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействие команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии; взаимодействие команды в нападении при контратаках с приема – передач или откидок.

#### **Тема 6. Интегральная подготовка.**

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов 2 года обучения. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры технических приемов. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные технические приемы. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых, командных. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 7. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.**

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно-тренировочных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимообусловлены.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем

его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игрокам необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

В целях профилактики переутомления и возможных заболеваний на фоне повышенных физических нагрузок необходимы следующие восстановительные мероприятия: специализированное питание, массаж и физиотерапевтические средства, гидропроцедуры, посещение бассейна.

### **Тема 8. Соревнования.**

Участие в соревнованиях различного ранга.

### **Тема 9. Контрольно-вступительные испытания. Контрольно-выпускные испытания.**

Подготовка и организация сдачи контрольных нормативов для изучения физических возможностей обучающихся с целью дальнейшего их развития и для отслеживания динамики физического развития обучающихся.

## **Раздел «Воспитание»**

*Цель воспитательной работы* - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.

*Задачи:*

- формирование интереса к изучению истории и культурных традиций г. Самара и Самарской губернии;
- просвещение в сфере достижений Самарской культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

*Ожидаемые результаты:*

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием

группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, экскурсии (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание фото и видео презентаций, съемка в социальных роликах и др.)

**Работа с родителями или законными представителями** осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта объединения (видеофильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

**Диагностика результатов** воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными спортсменами, праздники внутри объединения и др.) (см. Приложение 2 «**Календарный план воспитательной работы**»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### **Учебно-методическое обеспечение программы:**

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал;
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-волейболистах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися групп волейбола;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;

- правила судейства в волейболе;
- положения о соревнованиях по волейболу;
- конспекты занятий.

**Специальная литература по волейболу.**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, интегральной, физической, психологической, методической и соревновательной.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники волейбольных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности волейболистов по разделам подготовки: технической, тактической, интегральной, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по волейболу и другим видам спорта. Из волейбола используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и т.д.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол №680 от 30 августа 2013 г.:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3

11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженный в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования.

**Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:**

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

**Методы организации деятельности занимающихся.**

*Фронтальный метод* предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

*Групповой метод* применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу).

*Поточный метод* применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста.

*Индивидуальный метод* предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

**Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-выпускных испытаний в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
		5 балл	4 балл	3 балл	5 балл	4 балл	3 балл
1	Бег, 30 м	6,6	6,8	7,0	6,0	6,2	6,4
2	Челночный бег, 5х6 м	12,5	12,6	12,7	12,0	12,1	12,2
3	Бросок мяча, весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	6,0	5,8	5,6	8,0	7,8	7,6
4	Прыжок в длину с места	130	126	122	140	136	132
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30	28	26	36	34	32
6	Набивной мяч, сидя м, 4-5 кг	350	275	235	380	310	270

## Список использованной литературы

1. Айрияну А.Г. «Волейбол». М.: 1976.
2. Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболистов». М.: 1996.
3. Виера, Барбара Л., Бонни Джилл Фергюсон «Волейбол. Шаги к успеху». Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
4. «Волейбол» / Автор-сост. Донченко А.Б. – М.: Вече, 2002.
5. «Волейбол: учебник для вузов» / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 2006.
6. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». М.: ФиС, 1988.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре». М.: Terra-Спорт, Олимпия пресс, 2005.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. «Волейбол: у истоков мастерства»/ под ред. Питерцева. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998.
9. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: 1978.
10. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: 1976.
11. Журнал «Физическая культура в школе».
12. Клещев Ю.Н. «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям». Учебное пособие, М.: СпортАкадемПресс, 2002.
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». М.: 2003.
14. «Легкая атлетика в школе»/ Под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. М.: 1998.
15. Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 10-11 класса». М.: 1997.
16. Макаров А.Н. «Легкая атлетика». М.: 1990.
17. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2001.
18. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: 2000.
19. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: 2000.
20. Практикум по легкой атлетике. / Под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. М.: 1999.
21. Спортивные игры на уроках физкультуры. / Под ред. О. Листов. М.: 2001.
22. Спорт в школе. / Под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. М.:
23. Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе». М.:
24. Урок в современной школе. / Под ред. Г.А. Баландина, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. М.: 2004.
25. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. / Под ред. Э. Найминова. М.: 2001.
26. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов». М.: 1994.
27. Шиховцов Ю.В., Лучков С.Ф., Кочергин А.И., Карпов В.Ю. «Волейбол: организация и проведение соревнований». Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. кпн, доцента В.Ю. Карпова. Самара: издательство СГПУ, 2002.
28. Эдельман А.С. «Волейбол». М.: ФиС, 1984.

## Приложение 1

### Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-выпускных испытаний в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
		5 балл	4 балл	3 балл	5 балл	4 балл	3 балл
1	Бег, 30 м	6,6	6,8	7,0	6,0	6,2	6,4
2	Челночный бег, 5х6 м	12,5	12,6	12,7	12,0	12,1	12,2
3	Бросок мяча, весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	6,0	5,8	5,6	8,0	7,8	7,6
4	Прыжок в длину с места	130	126	122	140	136	132
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30	28	26	36	34	32
6	Набивной мяч, сидя м, 4-5 кг	350	275	235	380	310	270

## Приложение 2

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Творческий проект «Добрая дорога» (правила ПДД)	Сентябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	<a href="https://vk.com/video-76498312_456242083">https://vk.com/video-76498312_456242083</a>
2.	«Знакомство с Буратино»		Экскурсия в литературный музей им. А.Н. Толстого	Фотоотчет в группе ВК
3.	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	<a href="https://vk.com/malenkyakter?w=wall-200443615_359">https://vk.com/malenkyakter?w=wall-200443615_359</a>
4.	Спектакль «Маленькая Баба Яга»		Просмотр спектакля «Маленькая Баба Яга» в Театре юного актёра «Аленький цветочек», обсуждение спектакля	Фотоотчет в группе ВК
5.	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	<a href="https://vk.com/video-200443615_456239063">https://vk.com/video-200443615_456239063</a>

6.	«Театральный Новый год!»	Декабрь	Творческая встреча с актёрами Театра-студии «KRUG_И» в формате игрового квеста	Фотоотчет в группе ВК
7.	Спектакль «Конёк-Горбунок»	Январь	Просмотр спектакля «Конёк-Горбунок» Театра-студии «KRUG_И», обсуждение спектакля	Фотоотчет в группе ВК
8.	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	<a href="https://vk.com/video-200443615_456239079">https://vk.com/video-200443615_456239079</a>
9.	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	<a href="https://vkvideo.ru/video-200443615_456239053">https://vkvideo.ru/video-200443615_456239053</a>
10.	Творческий проект «Самара-космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	<a href="https://vkvideo.ru/video-200443615_456239082?t=5m8s">https://vkvideo.ru/video-200443615_456239082?t=5m8s</a>
11.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видео-открытки	<a href="https://vk.com/video-200443615_456239079">https://vk.com/video-200443615_456239079</a>
12.	«Хочу все знать!»		Экскурсия в Детский музей «Зеленка»	Фотоотчет в ВК
13.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
14.	«Знакомство Живой и Мёртвой водой»		Экскурсия на Чёрное и Голубое озеро	Фотоотчет в ВК

