

**Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 11 г. Челябинска»**

Рассмотрена и одобрена на
заседании Методического
совета МБОУ «Лицей № 11
г. Челябинска»
05.06.2023

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Лицей № 11
г. Челябинска»



Е.В. Киприянова
05.06.2023 г.

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

«ВОЛЕЙБОЛ»

Категория обучающихся: учащиеся 8-11 классов (16-18 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Курмаев Г.Г, учитель физической
культуры, высшей квалификационной
категории

Челябинск, 2023

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	6
2.1. Учебный план Программы	6
2.2. Содержание учебного плана Программы.....	7
Раздел 3. Формы аттестации и контроля.....	8
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	10
4.1 Методические материалы.....	10
4.2 Список литературы.....	12
4.3 Материально-техническое обеспечение Программы.....	12
Приложение 1. Календарный учебный график.....	13

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе следующих **нормативных документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30.12.2021, (редакция, действующая с 01.03.2022) (далее – ФЗ)
2. Приказ Министерства Просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
5. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 29.04.2021 № 03/1294 «О реализации целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Челябинской области».
7. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 02.11.2021).
8. Распоряжение правительства ЧО №901-рп от 20.09.2022 г. Об утверждении регионального плана мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
10. Распоряжение Правительства Челябинской области от 16.10.2020 №827-рп «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Челябинской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
11. Локальные акты МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы секции «Волейбол» обусловлена доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования как для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, так и для активного отдыха при организации досуга. Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. В волейболе могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоничному развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Основными задачами физического воспитания в России являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение молодежи жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Важнейшим обстоятельством для формирования ориентации на здоровый образ жизни являются и национальные традиции сохранения и воспроизводства здоровья, а также общественное мнение о значимости здоровья при оценке личности человека.

Воспитательная ценность программы заключается в том, что волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности способствуют формированию у занимающихся умения подчинять свои действия интересам коллектива для достижения общей цели. Умения преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют развитию у школьников коммуникативных навыков взаимодействия, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, совершенствованию физических кондиций. К тому же, команда лицея принимает участие в различных общешкольных мероприятиях оздоровительного характера, а также защищает честь лицея на соревнованиях районного и городского уровней.

Отличительной особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства. Содержание программы и организация учебного процесса позволяет посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями, совершенствуя индивидуальные технико-тактические навыки игры в волейбол и развивая свои физические кондиции. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в большом и малом спортивных залах, на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы со школьниками, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение учебного года возможны изменения в составе группы (могут набираться в группу новые ребята, проявившие интерес к волейболу).

Адресат программы – учащиеся 9-11 классов (16-18 лет).

Характеристика юношеского возраста.

Наиболее благоприятным для воспитания силы у мальчиков является возраст 15-17 лет. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности юных волейболистов. Если для юношей среднего возраста основной задачей является воспитание мышечной силы в целом, без особого акцента на воспитание силы тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку во время игры и при выполнении технических приемов, то в занятиях со старшими юношами все большее внимание должно уделяться силе именно тех групп мышц, которые являются основными. При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приему игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор средств, адекватных приемам игры или отдельным элементам по режиму работы мышц в условиях тренировки (приседание с отягощением должно быть не полным, а до угла сгибания в коленях 90-120° с последующим выпрыгиванием и т.д.).

Значительное место при воспитании мышечной силы в занятиях с юношами должно отводиться методу повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего веса. При воспитании силы юных волейболистов рекомендуется применять методы:

- 1) повторных усилий,
- 2) сопряженный,
- 3) круговой тренировки.

Современная силовая подготовка волейбольных резервов должна осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов силовой тренировки юношей и девушек на всех этапах подготовки.

2) научно-обоснованное распределение объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

3) возрастание объема средств общей и специальной силовой подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной силовой подготовки по отношению к общей.

4) строгое соблюдение принципа постепенности применения упражнений, направленных на развитие силы в процессе многолетней тренировки юных волейболистов.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития учащихся, формирование нравственной, социально и физически здоровой личности, способной к саморазвитию и самоопределению посредством занятий волейболом.

Задачи:

Личностные:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно и осознанно тренироваться, организовывать свой досуг посредством игры в волейбол;

Метапредметные:

- популяризация волейбола, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

Предметные:

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки игры «Волейбол»;
- изучение истории и терминологии волейбола;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность устойчивой гражданской позиции, ценностное отношение к спортивным достижениям своей страны;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Метапредметные:

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.

Предметные:

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Объем программы – 210 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий, которые применяются в особых условиях (в связи с карантином, погодными условиями и т.п.) На изучение материала в данный период предпочтительнее выносить теоретические занятия и занятия по общефизической подготовке.

Срок реализации программы – 35 недель.

Раздел 2. Содержание Программы

Таблица 1

2.1. Учебный план Программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Входное тестирование. Общая физическая подготовка (ОФП)	70	4	66	зачет
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	68	4	64	зачет
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	60	10	50	зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	3	3	зачет
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6.	Контрольные нормативы и упражнения	6	1	5	контрольные задания
7.	Соревнования, турниры	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий			демонстрация достижений
8.	Итого:	210	22	188	

2.2 Содержание учебного плана Программы

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (70ч.)

направлена на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление и развитие систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Теория: **инструктаж по технике безопасности**; понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса

Практика: средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, упражнения на различных тренажерах и снарядах. Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие и совершенствование общих физических кондиций.

Специальная физическая подготовка (68ч.).

Специальные упражнения, направленные на индивидуальное развитие специальных физических кондиций игроков в волейбол.

Теория: понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям, специфика травм игрока в волейбол, предупреждение травм. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: средствами специальной физической подготовки являются подготовительные и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование навыков владения мячом, стоек и передвижений, отработки элементов приема и передач мяча, приемов атаки и защиты, развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (60ч.)

направлена на развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры. Технику игры делят на технику нападения и защиты.

Теория: значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: средствами технико-тактической подготовки являются: упражнения на развитие техники и тактики командного взаимодействия игроков. Совершенствование техники с учетом игровых функций игроков, индивидуальных особенностей игроков, индивидуальной техники и тактики нападения и защиты. Действия без мяча: перемещения, стойки. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающие удары. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Восстановительные мероприятия (6ч.)

Теория: гигиена спортсмена. Режим дня и питания. Рациональное питание. Восстановительные мероприятия. Массаж и самомассаж. Психологические средства восстановления.

Практика: рефлексия и релаксация. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейская практика.

Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии. Жесты судей и поведение игроков на площадке.

Контрольные нормативы и упражнения (6ч.)

Теория: содержание и техника выполнения контрольных испытаний.

Практика: выполнение контрольных заданий.

Соревнования, турниры.

Контрольные испытания: выполнение контрольных заданий, нормативов, упражнений. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, игры и соревнования.

Раздел 3. Формы аттестации и контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения школьников.

В начале учебного года проводится *входное тестирование* (выполнение контрольных упражнений).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, участия в различных соревнованиях и мероприятиях. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения командных результатов и индивидуальных результатов обучения, а также получения сведений для совершенствования программы..

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Контрольные нормативы по волейболу в старшей школе

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз			
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
9	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>		6		<i>с лицевой</i>		7			
	10.8	11.5	9.00	8.00									5	
	11.3	11.8	8.00	7.00	16		4		5				4	
					14				4					
				12				4		3				
10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>		7		<i>с лицевой</i>		7			
	10.4	11.3	10.00	8.50									6	
	10.9	11.6	9.00	7.50	20		5		6				5	
					18				5				5	
				16				5		4				

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

4.1 Методические материалы

Специальная физическая подготовка призвана развить качества специфичные для игровой деятельности волейболиста, а также развития способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами развития этих качеств являются:

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств:

1. *Метод кратковременных усилий.* Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия – 70-80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными - не больше одного раза.

2. *Метод до отказа.* Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60% максимальных, до наступления утомления.

3. *Метод непредельных усилий* (30-50% максимальных) - упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. *Сопряженный метод.* Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах.

5. *Метод круговой тренировки.* Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60% максимальных.

Методы, развития быстроты:

1. *Повторный метод.* Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5 - 8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. - 3 мин.

2. *Сопряженный метод.* Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. *Метод круговой тренировки.*

4. *Игровой метод.* Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

5. *Соревновательный метод.* Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Методы развития выносливости.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. *Переменный метод.* Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

2. *Повторный метод.* Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. *Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.*

4. *Поточный метод.* Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. *Интервальный метод.* Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

Методы развития ловкости

1. *Усложнение усвоенных упражнений* (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий).

2. *Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой.* Это касается и обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. *Усиление противодействий в парных и групповых упражнениях.*

4. *Изменение пространственных границ* (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. *Изменение скорости или темпа движений.*

6. *Переключение с одного движения (действия) на другое* (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

Методы развития гибкости.

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные - выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные - выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств - гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель, тренер должны учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность - они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях

4.2 Список литературы

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение; Издательство «Спорт», Москва, 2017. - 82 с.
2. Кронников Н.Д. Подвижные игры при обучении волейболу. /Физическая культура в школе. "Школьная Пресса"; М– 2018. №7 - с. 45-49.
3. ВОЛЕЙБОЛ для всех. Волейбольный интернет-портал <http://volley4all.net>
4. Volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола volley.ru
5. Разработка мастер-класса по волейболу "Методика обучения приему и передачи мяча" <https://multiurok.ru/files/razrabotka-mastier-klassa-po-volieibolu-mietodika.html>
6. Мастер-класс по волейболу "Совершенствование технических приемов, индивидуальных и групповых тактических действий волейболистов" <https://urok.1sept.ru/articles/673070>

4.3 Материально-техническое обеспечение Программы

Для проведения занятий используются большой и малый спортивные залы, тренажерный зал, стадион и спортивная площадка.

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию:

1. сетка волейбольная;
2. стойки волейбольные;
3. гимнастическая стенка;
4. гимнастические скамейки;
5. гимнастические маты;
6. скакалки;
7. гантели;
8. мячи набивные (масса 1кг);
9. мячи волейбольные

Календарный учебный график

1.1. Периоды образовательной деятельности

Дата начала учебного года: 01 сентября 2023 года

Дата окончания учебного года: 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года (занятий):

1 классы – 33 недели

2-4 классы – 34 недели

5-6 классы – 34 недели (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО)

7, 8, 10 классы – 35 недель

9, 11-х классы – 34 недели.

1.2. Система организации учебного года:

- четвертная (1-4, 5-9 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала четверти	окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.2023	31.10.2023	8
2-ая четверть	01.11.2023	30.12.2023	8
3-я четверть	09.01.2024	23.03.2024	10
4-ая четверть	01.04.2024	01.06.2024	9

*в 1-х классах учебный год заканчивается 19.05.2024;

*в 5-6-х классах учебный год заканчивается 25.05.2024 (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО (учебный год - 34 недели);

*в 9 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

- по полугодиям (10-11 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала полугодия	окончания полугодия	
1-ое полугодие	01.09.2023	30.12.2023	16
2-ое полугодие	09.01.2024	26.05.2024	19

* в 11 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

Примечание. Организация корректировки тематического планирования (в случае необходимости) за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по УВР и дополнительному образованию.

1.3. Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	09.10.2023	14.10.2023	6
	20.11.2023	25.11.2023	6
Зимние	30.12.2023	09.01.2024	9
	12.02.2024	17.02.2024	6
Весенние	25.03.2024	30.03.2024	6