

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "АЛУПКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ  
ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АМЕТ-ХАНА СУЛТАНА "  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

МБОУ Алупкинская СШ №1»

Протокол от 28.08.2025 № 08

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.директора

С.Г.Улич

Приказ от 28.08.2025 № 132

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
на 2025 - 2026 учебный год**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год (153 часа за год)

Вид программы – модифицированная

Уровень – ознакомительный (базовый)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составитель: Бондаренко Геннадий Анатольевич

Должность: педагог дополнительного образования

Алупка, 2025

## **1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - ДОП) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «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» от 28.01.2021 № 2.

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы обуславливается тем, что объединения, осваивающие программу «Волейбол» стремятся к физическому совершенствованию детей, укреплению их здоровья, приобщению к ЗОЖ и спорту, формированию моральноволевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, допущенных школьным врачом к занятиям по физической культуре и, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности

## Актуальность

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Программа ориентирована на создание условий для общего физического развития

организма. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

### **Отличительная особенность / новизна (при наличии) программы**

Отличительная особенность программы состоит в её практической значимости: вовлечении обучающихся в дополнительную физическую активность. Занятия волейболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

**Уровень освоения программы** ознакомительный (базовый)

### **Объем и сроки освоения программы:**

Срок освоения программы - 1 год.

Объем - 3 занятия в неделю, 153 часа в год.

**Формы обучения:** Обучение по программе очное

### **Формы организации и проведения занятий**

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

**Фронтальная:** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная:** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая:** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры в волейбол, умение применять их в игре.
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций.
5. Изучение работы судей.
6. Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
7. Освоение навыков командной игры.

#### **Развивающие:**

1. Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
5. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди обучающихся, умений действовать в команде.
5. Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

**1.3. Планируемые результаты:**

***Предметные***

Будут знать:

- о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- характеристику разных стратегий и тактик игры в волейбол;
- современные правила проведения соревнований по волейболу; правила судейства, роли и обязанности судей; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- правила игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- техники приема и передачи мяча, атакующих и защитных действий, способов подачи мяча; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий волейболом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:

- проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейбол;
- применять правила безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;
- планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола), контролировать и анализировать

эффективность этих занятий.

### **Метапредметные:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
  - учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
  - объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
  - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
  - оценивать соответствие результата цели и условиям;
- 3) эмоциональный интеллект:
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
  - выявлять и анализировать причины эмоций;
  - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
  - регулировать способ выражения эмоций;
- 4) принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
  - признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
  - принимать себя и других, не осуждая;
  - открытость себе и другим;
  - осознавать невозможность контролировать все вокруг.

### *Личностные*

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в

условиях индивидуального и общественного пространства.

- В части эстетического воспитания:
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

#### **1.4. Воспитательного потенциала**

Воспитательный потенциал программы «Волейбол» базируется на принципах единства физического, нравственного и гражданско-патриотического воспитания. Волейбол как командный игровой вид спорта создает уникальную среду для формирования социально значимых качеств личности. Реализация воспитательного компонента осуществляется через учебно-тренировочный процесс, соревновательную деятельность, традиции коллектива и внеучебные мероприятия.

##### ***1. Гражданско-патриотическое воспитание***

**Формирование идентичности:** Воспитание чувства гордости за свою страну через изучение истории отечественного волейбола, побед сборной России/СССР на международных аренах (Олимпийские игры, чемпионаты мира).

**Социальная ответственность:** Формирование активной жизненной позиции, готовности к защите Родины, понимания связи физической подготовки с гражданским долгом.

Символика и традиции: Уважение к государственной символике (флаг, гимн) на соревнованиях, участие в спортивных праздниках и парадах, посвященных Дню Победы и Дню физкультурника.

## **2. Нравственное и духовное воспитание (командный дух)**

Честность: Воспитание принципов честной спортивной борьбы, уважения к сопернику, судьям и зрителям. Формирование установки на неприятие допинга, грубости и неспортивного поведения.

Коллективизм и взаимовыручка: Волейбол — игра, где успех зависит от каждого. Программа воспитывает умение работать в команде, ответственность перед коллективом, поддержку партнера (страховка на площадке, эмоциональная поддержка) вместо поиска виноватых в случае неудачи.

Воля и характер: Развитие таких качеств, как дисциплина, настойчивость в достижении цели, способность достойно переживать поражения («умение проигрывать») и сдержанно относиться к победам.

## **3. Трудовое воспитание и самоопределение**

Трудолюбие и усердие: Формирование привычки к систематическому труду через преодоление физических нагрузок, многократное повторение технических элементов (поддачи, передачи, приема) без снижения качества.

Профориентация: Создание условий для осознанного выбора профессии (спортсмен, тренер, судья, организатор спортивных мероприятий). Воспитание уважения к труду тренера и обслуживающего персонала.

Самообслуживание: Воспитание ответственности за сохранность инвентаря, формы, чистоту в зале, участие в уборке и подготовке мест занятий.

## **4. Интеллектуальное воспитание**

Тактическое мышление: Развитие «игрового интеллекта» — умения быстро анализировать меняющуюся игровую ситуацию, предвидеть действия соперника, принимать молниеносные решения.

Самоанализ: Формирование навыков саморефлексии, анализа собственных ошибок и ошибок команды через совместный просмотр видеозаписей игр и разбор тактических схем.

## **5. Экологическое воспитание и здоровьесбережение**

ЗОЖ: Формирование устойчивого негативного отношения к вредным привычкам (курение, алкоголь, ПАВ) через демонстрацию преимуществ здорового образа жизни, режима дня и правильного питания.

Экологическая культура: Воспитание бережного отношения к природе (выездные сборы, уборка территорий), а также к спортивному инвентарю и имуществу.

## **6. Воспитание культуры безопасности**

Профилактика травматизма: Формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале, на улице, соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений (падения, перемещения).

Социальная безопасность: Воспитание навыков поведения в конфликтных ситуациях (спорный мяч, судейство) через легитимные способы (апелляция через капитана, уважение к решению судьи).

## 1.5. Содержание программы

### 2. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

#### *Теория:*

Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

#### *Практика:*

Педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

#### *Формы контроля*

Беседа

### 3. Теоретические сведения.

#### *Теория:*

Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

#### *Формы контроля*

Тестирование

### 4. Общая и специальная физическая подготовка.

#### *Теория:*

Общезначительная физическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

#### *Практика (ОФП):*

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

#### *Практика (СФП):*

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

#### *Формы контроля*

Зачет

### 5. Основы техники и тактики игры в волейбол.

#### *Теория:*

Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые

действия в защите и в нападении.

***Практика:***

Освоение технических приёмов волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

***Формы контроля***

Тестирование

**6. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу.

Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

***Практика:***

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

***Формы контроля***

Выполнение нормативов

**7. Итоговое занятие.**

***Практика.*** Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

***Формы контроля***

Зачет

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**2.1 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» на 2025 - 2026 уч. Год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель обучения	Количество академических часов	Режим занятий
1 год, младшая группа	01.09.2025	26.05.2026	34	153	3 раза в неделю по 1,5 часа
1 год, старшая группа	01.09.2025	26.05.2026	34	153	3 раза в неделю по 1,5 часа

**2.2. Календарно-тематический план**

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	3		Беседа
2	Теоретические сведения.	3	3	-	Тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	60	9	51	Зачет
4	Основы техники и тактики игры в волейбол.	69	12	57	Тестирование
5	Контрольные игры, проведение соревнований.	15	3	12	Выполнение нормативов
6	Итоговое занятие.	3	0	3	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>153</b>	<b>30</b>	<b>123</b>	

**2.3. Поурочное планирование**  
**1 год обучения, старшая группа (153 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема)	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.	1,5	01.09.2025	
2.	Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. Режим дня.	1,5	03.09.2025	
3.	Врачебный контроль. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры	1,5	05.09.2025	
4.	Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры.	1,5	08.09.2025	
5.	Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Знакомство с инвентарем для занятий волейболом.	1,5	10.09.2025	
6.	Перестроения. Перемещение в стойке. Варианты передач мяча.	1,5	12.09.2025	
7.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	15.09.2025	
8.	Упр. без предметов. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	17.09.2025	
9.	Бег с ускорением. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	19.09.2025	
10.	Прыжки в высоту с разбега. Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу.	1,5	22.09.2025	
11.	Передача сверху, нижняя подача, прием снизу. Метание на дальность. Учебная игра.	1,5	24.09.2025	
12.	Упражнения для развития прыгучести. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры.	1,5	26.09.2025	
13.	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Упражнения для развития силы и быстроты.	1,5	29.09.2025	
14.	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Приседания, выпрыгивание.	1,5	01.10.2025	
15.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	03.10.2025	
16.	Варианты передачи снизу. Упражнения в индивидуальных действиях в защите.	1,5	06.10.2025	
17.	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1,5	08.10.2025	
18.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Беговые упражнения.	1,5	10.10.2025	
19.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.	1,5	13.10.2025	
20.	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.	1,5	15.10.2025	
21.	Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу.	1,5	17.10.2025	
22.	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1,5	20.10.2025	
23.	О.Р.У у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу.	1,5	22.10.2025	

24.	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1,5	24.10.2025	
25.	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1,5	05.11.2025	
26.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами.	1,5	07.11.2025	
27.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами.	1,5	10.11.2025	
28.	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	12.11.2025	
29.	Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	14.11.2025	
30.	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1,5	17.11.2025	
31.	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола.	1,5	19.11.2025	
32.	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1,5	21.11.2025	
33.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	24.11.2025	
34.	Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра.	1,5	26.11.2025	
35.	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	28.11.2025	
36.	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1,5	01.12.2025	
37.	О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	03.12.2025	
38.	Передача мяча через сетку. Страховка, прием	1,5	05.12.2025	
39.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	08.12.2025	
40.	Варианты передачи снизу. Упражнения в индивидуальных действиях в защите.	1,5	10.12.2025	
41.	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1,5	12.12.2025	
42.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Беговые упражнения.	1,5	15.12.2025	
43.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.	1,5	17.12.2025	
44.	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.	1,5	19.12.2025	
45.	Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу.	1,5	22.12.2025	
46.	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1,5	24.12.2025	
47.	О.Р.У у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу.	1,5	26.12.2025	
48.	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1,5	29.12.2025	
49.	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1,5	12.01.2026	

50.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упражнение с набивными мячами.	1,5	14.01.2026	
51.	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	16.01.2026	
52.	Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	19.01.2026	
53.	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1,5	21.01.2026	
54.	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола.	1,5	23.01.2026	
55.	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1,5	26.01.2026	
56.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	28.01.2026	
57.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	30.01.2026	
58.	Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра.	1,5	02.02.2026	
59.	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	04.02.2026	
60.	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1,5	06.02.2026	
61.	О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	09.02.2026	
62.	Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Прыжки через скакалку.	1,5	11.02.2026	
63.	Бег с ускорением. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча.	1,5	13.02.2026	
64.	Прием мяча при падении. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1,5	16.02.2026	
65.	Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра.	1,5	18.02.2026	
66.	Упр. на развитие двигательных качеств. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1,5	20.02.2026	
67.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	25.02.2026	
68.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	27.02.2026	
69.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	28.02.2026	
70.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра.	1,5	02.03.2026	
71.	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1,5	04.03.2026	
72.	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1,5	06.03.2026	
73.	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1,5	11.03.2026	
74.	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1,5	13.03.2026	
75.	О.Р.У. с мячами. Нападающий удар. Страховка. Действия в защите.	1,5	14.03.2026	
76.	Прием мяча в падении. Нападающий удар. Прием мяча. Действия в нападении. Игра.	1,5	16.03.2026	

77.	Прыжки в высоту с места и с разбега. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра	1,5	23.03.2026	
78.	Блокирование. Действия защите и нападении. Учебная игра.	1,5	25.03.2026	
79.	Ходьба. О.Р.У. без предметов. Блокирование. Действия защите и нападении.	1,5	27.03.2026	
80.	Нападающий удар. Блокирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	06.04.2026	
81.	Нападающий удар. Блокирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	08.04.2026	
82.	Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1,5	10.04.2026	
83.	Блокирование. Прием мяча. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	14.04.2026	
84.	О.Р.У с мячом. Работа в парах и у сетки. Блокирование. Игра.	1,5	15.04.2026	
85.	Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра.	1,5	17.04.2026	
86.	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты.	1,5	18.04.2026	
87.	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении.	1,5	20.04.2026	
88.	Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование.	1,5	22.04.2026	
89.	Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	24.04.2026	
90.	Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	27.04.2026	
91.	Круговая тренировка. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1,5	29.04.2026	
92.	О.Р.У. у шведской стенки. Блокирование. Прием мяча. Игра.	1,5	04.05.2026	
93.	Ходьба. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1,5	06.05.2026	
94.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	08.05.2026	
95.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	13.05.2026	
96.	Нападающий удар. О.Р.У. с гантелями. Упр. на развитие двигательных качеств.	1,5	15.05.2026	
97.	Эстафеты с различными предметами. Нападающий удар. Блокирование.	1,5	16.05.2026	
98.	Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра.	1,5	18.05.2026	
99.	Прыжки в глубину с гимнастического коня. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	20.05.2026	
100.	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1,5	22.05.2026	
101.	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1,5	26.05.2026	
102.	Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие.	1,5	28.05.2026	

**1 год обучения, младшая группа (153 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема)	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.	1,5	01.09.2025	
2.	Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. Режим дня.	1,5	03.09.2025	
3.	Врачебный контроль. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры	1,5	05.09.2025	
4.	Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры.	1,5	08.09.2025	
5.	Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Знакомство с инвентарем для занятий волейболом.	1,5	10.09.2025	
6.	Перестроения. Перемещение в стойке. Варианты передач мяча.	1,5	12.09.2025	
7.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	15.09.2025	
8.	Упр. без предметов. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	17.09.2025	
9.	Бег с ускорением. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1,5	19.09.2025	
10.	Прыжки в высоту с разбега. Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу.	1,5	22.09.2025	
11.	Передача сверху, нижняя подача, прием снизу. Метание на дальность. Учебная игра.	1,5	24.09.2025	
12.	Упражнения для развития прыгучести. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры.	1,5	26.09.2025	
13.	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Упражнения для развития силы и быстроты.	1,5	29.09.2025	
14.	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Приседания, выпрыгивание.	1,5	01.10.2025	
15.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	03.10.2025	
16.	Варианты передачи снизу. Упражнения в индивидуальных действиях в защите.	1,5	06.10.2025	
17.	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1,5	08.10.2025	
18.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Беговые упражнения.	1,5	10.10.2025	
19.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.	1,5	13.10.2025	
20.	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.	1,5	15.10.2025	
21.	Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу.	1,5	17.10.2025	
22.	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1,5	20.10.2025	
23.	О.Р.У у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу.	1,5	22.10.2025	

24.	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1,5	24.10.2025	
25.	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1,5	05.11.2025	
26.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами.	1,5	07.11.2025	
27.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами.	1,5	10.11.2025	
28.	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	12.11.2025	
29.	Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	14.11.2025	
30.	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1,5	17.11.2025	
31.	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола.	1,5	19.11.2025	
32.	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1,5	21.11.2025	
33.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	24.11.2025	
34.	Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра.	1,5	26.11.2025	
35.	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	28.11.2025	
36.	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1,5	01.12.2025	
37.	О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	03.12.2025	
38.	Передача мяча через сетку. Страховка, прием	1,5	05.12.2025	
39.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	08.12.2025	
40.	Варианты передачи снизу. Упражнения в индивидуальных действиях в защите.	1,5	10.12.2025	
41.	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1,5	12.12.2025	
42.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Беговые упражнения.	1,5	15.12.2025	
43.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.	1,5	17.12.2025	
44.	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.	1,5	19.12.2025	
45.	Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу.	1,5	22.12.2025	
46.	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1,5	24.12.2025	
47.	О.Р.У у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу.	1,5	26.12.2025	
48.	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1,5	29.12.2025	
49.	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1,5	12.01.2026	

50.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упражнение с набивными мячами.	1,5	14.01.2026	
51.	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	16.01.2026	
52.	Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1,5	19.01.2026	
53.	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1,5	21.01.2026	
54.	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола.	1,5	23.01.2026	
55.	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1,5	26.01.2026	
56.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	28.01.2026	
57.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1,5	30.01.2026	
58.	Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра.	1,5	02.02.2026	
59.	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	04.02.2026	
60.	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1,5	06.02.2026	
61.	О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1,5	09.02.2026	
62.	Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Прыжки через скакалку.	1,5	11.02.2026	
63.	Бег с ускорением. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча.	1,5	13.02.2026	
64.	Прием мяча при падении. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1,5	16.02.2026	
65.	Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра.	1,5	18.02.2026	
66.	Упр. на развитие двигательных качеств. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1,5	20.02.2026	
67.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	25.02.2026	
68.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	27.02.2026	
69.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1,5	28.02.2026	
70.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра.	1,5	02.03.2026	
71.	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1,5	04.03.2026	
72.	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1,5	06.03.2026	
73.	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1,5	11.03.2026	
74.	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1,5	13.03.2026	
75.	О.Р.У. с мячами. Нападающий удар. Страховка. Действия в защите.	1,5	14.03.2026	
76.	Прием мяча в падении. Нападающий удар. Прием мяча. Действия в нападении. Игра.	1,5	16.03.2026	

77.	Прыжки в высоту с места и с разбега. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра	1,5	23.03.2026	
78.	Блокирование. Действия защите и нападении. Учебная игра.	1,5	25.03.2026	
79.	Ходьба. О.Р.У. без предметов. Блокирование. Действия защите и нападении.	1,5	27.03.2026	
80.	Нападающий удар. Блокирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	06.04.2026	
81.	Нападающий удар. Блокирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1,5	08.04.2026	
82.	Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1,5	10.04.2026	
83.	Блокирование. Прием мяча. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	14.04.2026	
84.	О.Р.У с мячом. Работа в парах и у сетки. Блокирование. Игра.	1,5	15.04.2026	
85.	Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра.	1,5	17.04.2026	
86.	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты.	1,5	18.04.2026	
87.	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении.	1,5	20.04.2026	
88.	Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование.	1,5	22.04.2026	
89.	Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	24.04.2026	
90.	Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	27.04.2026	
91.	Круговая тренировка. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1,5	29.04.2026	
92.	О.Р.У. у шведской стенки. Блокирование. Прием мяча. Игра.	1,5	04.05.2026	
93.	Ходьба. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1,5	06.05.2026	
94.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	08.05.2026	
95.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1,5	13.05.2026	
96.	Нападающий удар. О.Р.У. с гантелями. Упр. на развитие двигательных качеств.	1,5	15.05.2026	
97.	Эстафеты с различными предметами. Нападающий удар. Блокирование.	1,5	16.05.2026	
98.	Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра.	1,5	18.05.2026	
99.	Прыжки в глубину с гимнастического коня. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1,5	20.05.2026	
100.	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1,5	22.05.2026	
101.	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1,5	26.05.2026	
102.	Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие.	1,5	28.05.2026	

## **2.4. Условия реализации программы**

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать фронтально, группами и индивидуально.

### **Условия набора и формирования групп:**

В объединение принимаются обучающиеся МБОУ «Алупкинская СШ №1» независимо от пола и степени предварительной подготовки. Набор в группу 1 года осуществляется до 10-го сентября из обучающихся в возрасте 12-17 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

При приеме в объединение ни какие вступительные испытания не производятся.

Дополнительный набор обучающихся в период реализации программы в группу производится в течении учебного года на вакантные места.

Наполняемость учебной группы 1-го года обучения - не должно превышать требований к количеству обучающихся в классах, определенному приказом Министерства просвещения Российской Федерации “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования” от 22.03.2021 №115 (с изменениями и дополнениями).

Продолжительность учебных занятий: не более 40 минут.

### **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал
- Волейбольная сетка
- Стойки волейбольные
- Волейбольные мячи по количеству обучающихся
- Набивные мячи по количеству обучающихся
- Сетка для переноса мячей 2 штуки
- Баскетбольные мячи по количеству обучающихся
- Шведская стенка, гимнастическое оборудование
- Скакалки по количеству обучающихся
- Гантели разной тяжести

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

### **Педагогические методики и технологии:**

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнений в целом и по частям
- повторный метод
- метод усложнения условий выполняемого упражнения
- игровой метод
- соревновательный
- круговая тренировка

### **Современные образовательные технологии:**

- игровые
- информационные
- группового обучения
- индивидуального сопровождения
- здоровье сберегающие

### **Дидактические**

#### **материалы:**

- Планшет для расстановки игроков и объяснения стратегии игры
- Презентации
- Видео фрагменты волейбольных игр

### **2.5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

- Входной контроль.
- Текущий контроль.
- Итоговый контроль.

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной физической подготовки обучающихся, знаний о правилах и тактике игры в волейбол. Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы и сдачи нормативов с каждым обучающимся на первом занятии.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия. Текущий контроль проводится в форме игры в волейбол и выполнения коллективной рефлексии.

Итоговый контроль проводится в виде соревнований по волейболу и сдачи нормативов и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

Таблица контрольных нормативов к прохождению аттестации обучающихся приведены в приложении 1.

### **III. Рабочая программа воспитания**

**Цель:** поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

#### **Задачи:**

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни; -обеспечить духовно-нравственное,гражданско-патриотическое,военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности; - социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей : с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу-время, потехе-час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

## **Основные направления**

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы,

контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем. Групповые формы работы: создание творческих групп. Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

## **Планируемые результаты**

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта.

Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым. В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);

- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств). Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы.

Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебновоспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

### **Работа с коллективом обучающихся**

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему

ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивнооздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление моральноволевых качеств.

## **Работа с родителями**

### **Задачи работы с родителями:**

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

### **Формы работы с родителями:**

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;
- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психологопедагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

- организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

- здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых;
- адаптация к спортивному режиму жизни.

Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание. Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно- тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

## Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «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» от 28.01.2021 № 2.

## **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Упражнения	мальчики, девочки	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	17-18 лет	Оценка общая
1. Прыжки на скакалке за 1 мин.	м д	60-80 70-90	70-90 75-110	75-95 80-125	80-100 85-110	85-105 90-115	91-110 95-120	Зачет / незачет
2. Бег на 30 м(сек)	м д	5.5-6.7 6.2-6.8	5.3-6.2 5.8-6.6	5.1-5.8 5.4-6.3	5.0-5.6 5.3-6.1	4.8-5.4 5.1-6.0	4.6-5.3 5.0-5.9	Зачет / незачет
3. Прыжок в длину с места (см)	м д	130-165 120-155	140-170 130-160	145-175 140-165	150-180 145-170	165-190 156-175	180-210 160-180	Зачет / незачет
4. Сгибание корпуса из положения лежа.	м д	23-38 19-27	27-39 20-28	25-40 20-35	35-45 25-38	38-48 25-38	40-50 28-40	Зачет / незачет
5. Челночный бег 3x10м (сек)	м д	8.6-9.9 9.1-10.4	8.5-9.7 8.9-10.0	8.3-9.3 8.8-9.9	8.2-9.0 8.6-9.7	8.0-8.8 8.5-9.6	7.9-8.7 8.4-9.5	Зачет / незачет



### Конспект занятия

#### физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования «Волейбол»

**Цель:** развить у занимающихся двигательные навыки и умения в соответствии требованиями программы по волейболу..

**Тема занятия:** Передача мяча сверху двумя руками.

#### **Основные задачи:**

1. Совершенствовать учащихся в технике перемещений и стоек.
2. развитие скоростно-силовых качеств.
3. Научить занимающихся технике передачи мяча сверху двумя руками.
4. Содействовать формированию знаний о правилах игры в волейбол и воспитанию чувства коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Время проведения:** 1 ч.30 мин.

#### **Инвентарь и оборудование:**

мячи, сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка.

Частные задачи к конкретным видам упражнений.	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводно-подготовительная часть 20 - 25 минут.		
Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	Построение, обмен приветствиями, сообщение задач занятия.	2-3 мин.	Требовать от учащихся согласованности действий и внимания. Обеспечить предельную конкретность урока, доступность к пониманию учащимися их формулировок.
Совершенствовать учащихся в	1.Ходьба в обход зала в колонну по	4-5	Обратить внимание на плавность и мягкость

<p>способах техники передвижений и готовности к выполнению игровых упражнений.</p>	<p>одному.  2. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).  3. В стойке, скрестные шаги вправо, влево.  3. В стойке, двойной шаг вперед. Назад.  4. Ходьба в приседе.  5. Перемещения в стойке по зонам площадки.</p>	<p>мин.</p>	<p>выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.</p> <p>Акцентировать внимание на сочетании движений с ритмом шагов и правильной осанки.</p>
<p>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу, а также формированию развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Ознакомить с правилами перемещения на площадке.</p> <p>Содействовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса. Способствовать повышению физической подготовленности занимающихся.</p>	<p>1. Чередование бега со сменой; темпа, техники передвижения и направления.  2. Челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки. Остановка в стойке, прыжок вверх- перемещение назад спиной вперед до линии нападения.  3. Прыжки на месте, в движении, со сменой ног (по сигналу).  4. Перемещение по зонам площадки с остановками в стойке.  5. Перемещение по сигналу, шагом, скачками, выпадом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И.П.-упор присев-упор лежа;  2. поворот налево кругом упор лежа сзади;  3. с поворотом направо кругом упор лежа;  4. И.П.-о.с. лицом друг к другу руки сцеплены в замок, одна нога впереди другой и рука тоже. Меняем руки с сопротивлением партнера.  5. И.П.-о.с.- стоя на коленях; падаем на вытянутые руки и отталкиваемся пальцами</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>Обратить внимание на сохранение правильной стойки и техникой бега.</p> <p>Акцентировать внимание занимающихся на выполнение задания по звуковому сигналу.</p> <p>Рассказать, что при перемещении в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для выполнения игровых действий.</p> <p>Отметить четкость и правильность выполнения упражнений.</p>

<p>Содействовать поднятию интереса к занятиям и воспитание чувства коллективизма.</p> <p>Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса.</p>	<p>рук. 6.одна рука перед собой и согнута в локте, другой рукой берем за кисть первой и отгибаем до болевого ощущения, держим 2-3 сек., то же наоборот.</p> <p>Игра «тележка»: И.П.-один становится на руки, другой держит его ноги. Передвигаются до определенной зоны, после чего меняются местами и возвращаются к линии старта. Игра «разорви цепь». Две шеренги на расстоянии 10-12 метров, становятся лицом друг к другу, держась за руки. Одна команда вызывает игрока другой. Его задача разорвать сцепленные руки, если не смог разорвать, то остается в этой команде.</p>	<p>5-7 мин.</p> <p>6-7 мин.</p>	<p>Напомнить о технике безопасности при выполнении игровых упражнений.</p> <p>Соревнование: выполняется по сигналу, пришедшие первыми выигрывают.</p> <p>В целях техники безопасности шеренга (цепь) должна стоять, растянув руки. Выигрывает команда, захватившая больше игроков.</p>
	Основная часть		
<p>Ознакомить с техникой передачи мяча сверху двумя руками.</p>	<p>В стойке, имитация передачи. 1.в стойке, выталкивание мяча вперед-вверх.</p>	<p>15-20 мин.</p>	<p>И.П.-т туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленях, кисти рук перед лицом образуют «ковш», локти слегка разведены,</p>

<p>Научить приему мяча сверху двумя руками.</p> <p>Содействовать овладению основами техники и общим ритмом действия с мячом.</p> <p>Способствовать закреплению двигательной реакции и координации движений.</p> <p>Совершенствовать занимающихся в точности передачи сверху двумя руками. Закрепить навыки приема мяча сверху двумя руками в сочетании взаимодействия с партнерами.</p>	<p>2. подбросить мяч вверх и поймать его в и.п. для выполнения передачи.</p> <p>3. в парах-один набрасывает мяч, другой ловит в и.п. для выполнения передачи.</p> <p>4. То же, но наброс мяча в сторону от игрока.</p> <p>5. выталкивание мяча в мишень на стене.</p> <p>6. удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.</p> <p>7. Передача мяча в парах, тройках и др.</p> <p>8. Передача мяча с собственного подброса.</p> <p>9. Передача мяча над собой на 1, 3 метра в высоту.</p> <p>Передача мяча через сетку по зонам.</p> <p>Игра «ручеек». Играющие делятся поровну и встают в колонну по обе стороны сетки. После передачи мяча (в определенную зону), игроки бегут в конец своей колонны.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>большие и указательные пальцы почти соединены в треугольнике, при взаимодействии с мячом, упруго и эластично выпрямляются. Учитель указывает на выпрямлении рук в локтевом суставе и напряжении мышц предплечья.</p> <p>Ступни при передаче на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни.</p> <p>Соревнование: сделавшие по три ошибки выходят из игры, оставшиеся два игрока считаются победителями. Варианты (после передачи мяча игроки перебегают с правой стороны на другую сторону сетки в конец другой колонны).</p>
---	--	---	--

		5-6 мин.	
Совершенствовать учащихся в выполнении способов передвижения  Стимулировать активность, взаимопомощь, соревновательный дух. Ознакомить с правилами игры в волейбол.	Ловля, броски и передача. Верхняя передача у сетки. Верхняя передача из глубины площадки к сетке. Игра в пионербол с элементами волейбола. Последний прием мяча через сетку верхней передачей.	10-12 мин.       15-20 мин.	Соревнование: игру начинают первые 2 победителя. Акцентировать внимание на правильность выполнения заданий и корректное отношение к соперникам по игре.
,	Заключительная часть		
Способствовать воспитанию чувства коллективизма. Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной познавательной деятельности.	Построение в одну шеренгу по кругу. Игра «картошка». Все становятся в круг и передают мяч друг другу верхней передачей двумя руками.	7-8 мин.	Учитель указывает, что тот, кто неточно сделал передачу садится в круг и ловит падающий мяч.
Воспитать ответственность к занятиям.	Построение, подведение итогов игровой тренировки.	2-3 мин.	Индивидуальная оценка занимающихся и задание на дом.

## Технико-тактическая подготовка волейболистов

По длине:

- длинные – передачи, направленные через зону;
- короткие – направленные в соседнюю зону;
- укороченные – передачи в зоне.

По высоте различают передачи:

- низкие до 1 м над сеткой;
- средние до 2 м над сеткой;
- высокие – выше 2 м над сеткой.

По скорости полета мяча передачи подразделяются:

- медленные (до 10 м/с);
- ускоренные (до 16 м/с);
- скоростные (более 16 м/с).

Предлагаем некоторые характеристики при выполнении передачи сверху двумя руками:

- время контакта рук игрока с мячом (0,45с.);
- время полета мяча при скоростной передаче (1,1с.) в зону 4 (передача из между 2 – 3 зон);
- время полета мяча при скоростной передаче (0,6-0,7с.) в зону 2 (передача из между 2 – 3 зон).

Время от передачи мяча до выполнения нападающего удара:

- при высокой передаче (1,4с.);
- при передаче в зону 4 (0,9-1,4с.);
- при передаче в зону 2 (0,9с.);
- при короткой (1м.) передаче перед связующим (0,4с.);
- при короткой (1м.) передаче за головой связующего (0,35с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 1-2 (0,9-1,3с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 6-3 (0,6-1,2с.).

П  
Г  
Ч

Основные передачи: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая;

- перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий
- стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала (Рис. 22, 23, 24);



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх – вперед. Рис. 25



Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно и точности при передаче мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах

## **План мероприятия «Спортивный праздник «День волейболиста»»**

### **Цели и задачи:**

1. Сделать этот день спортивным праздником.
2. Дать учащимся возможность анализировать умения и навыки полученных на уроках физической культуры, спортивных секциях.
3. Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культуры и спорта.
4. Воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества.
5. Показать физическую подготовленность учащихся и результат работы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** мячи волейбольные, свисток, секундомер, площадка волейбольная.

**Участники праздника:** учащиеся 3 команды: по 6 человек.

**Время проведения:** 18.00.

**Судейская коллегия:** 3 человека.

### **Ход мероприятия**

*Спортивный праздник "День Волейболиста" проходит в спортивном зале школ. Все команды, судьи, болельщики уже на исходном месте. Звучит сигнал к началу праздника.*

**Ведущий 1.** Добрый вечер, дорогие друзья! Спортивный праздник "День волейболиста" объявляется открытым. Слово дается судейской коллегии они дают клятву, что судить будут справедливо, честно. Слова дается заместителю директора по УВР. Он дает напутствие всем участникам, пусть выигрывать и победит сильнейшая команда.

**Ведущий 2.** Волейбол - это значит " летающий мяч". Да это названия вполне соответствует действительности, ведь в игре волейбол волейбольный мяч должен находиться только в воздухе, лишь на мгновение застывая в руках при подачи, передачи, ударе. Что кажется

проще взял да ударил мяч рукой. Но это кажущаяся простота. Кто занимается волейболом, тот знает укротить мяч в игре, необходимо немало потрудиться на тренировке. И для успеха в волейболе, как конечно, и многих других играх, важное значение имеет сплоченность команды, волевой дух, эмоциональный подъем. Вот сегодня мы посмотрим подготовку участников. Команды - участницы нашего праздника и должны проявить эти качества. Сегодня мы подведем итоги и выявим самых лучших волейболистов школы.

### **Ведущий 1.**

Над площадкой мяч летает  
Словно крылья у его.  
Через сетку мяч порхает  
Много раз туда-суда  
На площадку опускаюсь  
Мне умело не дают.  
Эх! Люблю сквозь блок прорваться,  
Когда спаса сильно бьют  
Раз-два-три мяч в ритме вальса,  
Эй, игрок ты постарайся,  
Чтобы вниз мяч не упал!  
Двадцать пять - вершина счета  
И опять игра с нуля,  
Но победа ждет кого-то,  
Незнакомка мне ничья

**Ведущий 1.** Да и вы друзья, вижу рветесь в бой. Что начинаем конкурсы. Капитаны подойти к судьям. Проводим жеребьевку, чья команда выпала цифра 1 начинает выполнять конкурс.

### **Конкурс "Подача"**

Все игроки команды поочередно выполняют подачи в зоны 1, 5, 6, и 2, 3, 4. То есть каждый игрок делает по три подачи. Точное попадание в зону приносит команде очко. Выигрывает та команда, набравшая большое количество очков.

### **Конкурс "Волейбол плюс гимнастика"**

### **Ведущий 2.**

Ах, прекрасна!. Как прекрасна!  
Ты, спортивная пора!  
Когда трелью моей ясной  
Открывается игра  
Ах, прелестно! Как прелестно!  
Двух команд - "физкульт-привет!"  
После них игре чудесной  
Я даю зеленый свет!  
Ах, приятно! Как приятно!  
Кода честная игра  
После матча так отраднo  
Слышать мене "физкульт-ура!"

Все игроки по очереди выполняют задания.

Игрок выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой, после чего ложится на грудь, встает и, переместившись к отскочившему от пола мячу, и выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой. Это задания нужно сделать всей командой по очереди за 3 минуты. Кто больше сделает правильно, принесет очков.

### **Конкурс "Передача мяча"**

Капитаны команды выполняет задание нужно не выходя из круга Д 2 метра. Выполнить передачу над собой двумя руками сверху одновременно. Кто выполнит больше передач за одну минуту, нельзя ловить мяч, не коснулся пола. Если мяч упал или поймал капитан выбывает с конкурса. Выигрывает тот капитан кто правильно сделал задание.

### **Конкурс "Волейбол-снайпер"**

На стене спортзала цветным мелом нарисованные круги. Команды играют в волейбол на точность попадания. Команды стоят в колонну по одному, лицом к стене с нарисованными кругами Расстояние от стены 1,5 метра. Первый игрок выполняет передачу двумя руками сверху в круг и уходит вконец колонны, второй в это время принимает мяч делает передачу в круг и так далее. За потерю мяча команда получает штрафное очко. Команда - победительница определяется по разности между количеством точных передач в круг и количеством штрафных очков. Время на задания 2 минуты.

### **Конкурс "Волейбольное жонглирование"**

#### **Вариант 1**

В конкурсе принимают участие одна девушка и юноша с каждой команды.

Игрок с мячом, выполняет передачу двумя руками снизу, двумя руками сверху, поочередно перемещаясь по волейбольной площадке по диагонали. Выигрывает тот кто правильно сделает задание и быстрее на время.

#### **Вариант 2**

Вся команда становится по кругу диаметром 3-4 метра на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из учащихся поочередно выполняет передачу над собой и делает ускорение вперед; следующий за ним партнер занимает его место осуществляет прием мяча. Выигрывает та команда выполняет без ошибок, и удерживает мяч в полете на время.

### **Конкурс "Двухсторонняя игра в парах"**

Игра две команды играют в пляжный волейбол счет до 10 очков по круговой системе. Выигрывает та команда займет первое место и получает 5 очков.

**Ведущий 1.** Спасибо Вам за красивое выполнения заданий. А сейчас когда судья подводят мы проведем с болельщиками теоретическую викторину.

### **Вопросы викторины:**

1. Каковы размеры волейбольной площадки и сколько раз можно производить замену в игре. (28x9. Замены обратные число не ограничено.
2. Год и место рождения волейбола. (1895 г. США)
3. Когда волейбол стал олимпийским видом (18е игры в Токио, 1964)
4. Первые олимпийские чемпионы по волейболу (у мужчин - СССР, у женщин Япония 1964 г.)
5. Когда женская сборная по волейболу СССР стала олимпийскими чемпионами (на 19-х играх 1968 г.)

**Ведущий 2.** Вот и подходит конец спортивного праздника "День Волейболиста" подводим итоги какая команда занимает места. Судьи сообщают результаты команд награждают команду победительницу призом. Награждение лучших игроков. звучит музыка праздник продолжается объявляется дискотека.