ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт zhelyabovskaya.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЖЕЛЯБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с с 15.04.2026, 06:43
Действителен до: до 09.07.2027, 06:43
Ключ подписи: 008B620B8586DCDB51705FACF90A9DBD30

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЯБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА протокол заседания педагогического совета от «19» 08 2026 г. № 19	СОГЛАСОВАНА заместитель директора МБОУ «Желябовская СОШ» от «01» 09 2026 г. _____ М.В. Колупаева	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «Желябовская СОШ» «01» 09 2026 г. _____ Н.А. Пышнограев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивного кружка «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спотривная
Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Уровень: стартовый
Разработчик: Акименко Дмитрий Сергеевич
Должность: педагог дополнительного образования

с. Желябовка,
2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….....3
1.1.Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля) ……..3
РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...…...9
РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..……..11
РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…….……...12
РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ…….…….……...21
РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……..…….…….23
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)…….……..…….....25
РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….....29
РАЗДЕЛ № 9.ПРИЛОЖЕНИЯ…….30
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)…….....30
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий).....33
9.3. Календарно-тематическое планирование…….…….…….36
9.4. Лист корректировки ДООП…….40

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол» (далее – Программа) ориентирована на работу с детьми в области:

1. Физическое развитие

- **Укрепление здоровья:** закаливание, профилактика гиподинамии, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- **Развитие выносливости:** длительные кроссы, интервальные тренировки, игровые упражнения на площадке (20–40 мин непрерывной активности).
- **Развитие силы:** упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, подтягивания), работа с гантелями и резиновыми амортизаторами, упражнения на пресс.
- **Развитие ловкости:** челночный бег, прыжки через скакалку, упражнения на ограниченной опоре, акробатические элементы.
- **Развитие координации:** упражнения с мячом (жонглирование, передачи в движении), координационная лестница, упражнения на равновесие.
- **Развитие реакции:** упражнения на быстроту реакции на сигнал (зрительный, слуховой), игровые ситуации с неожиданным изменением направления атаки, упражнения с теннисными мячами.

2. Техника и тактика волейбола

- **Освоение приёмов игры:**
  - стойки и перемещения (приставной шаг, скрестный шаг, выпады);
  - передачи мяча сверху и снизу двумя руками (в статике и движении);
  - подачи (нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая);
  - нападающие удары (прямой удар по линии и диагонали, обманные удары);
  - блокирование (одиночное и групповое).
- **Отработка командного взаимодействия:**
  - взаимодействие двух игроков (приём + передача, передача + удар);
  - взаимодействие трёх игроков (приём + передача + удар, «крест», «волна»);
  - командные схемы в защите (углом вперёд, углом назад) и нападении (1–2–3 зоны).
- **Изучение и применение правил:**
  - знание основных правил (счёт, переходы, замены, нарушения);
  - понимание жестов судей;
  - участие в судействе учебных игр.

3. Воспитание

- **Самодисциплина:** соблюдение режима тренировок, выполнение всех заданий тренера, пунктуальность, уход за спортивной формой и инвентарём.
- **Целеустремлённость:** постановка личных и командных целей на сезон/месяц/тренировку, анализ прогресса, преодоление трудностей.
- **Ответственность:** ответственность за результат команды, выполнение своей роли в игровых комбинациях, помощь партнёрам.
- **Навыки работы в команде:**
  - взаимопомощь и поддержка на площадке;
  - конструктивное общение (без оскорблений и агрессии);
  - умение принимать критику и давать обратную связь;
  - сплочение коллектива через совместные мероприятия.

4. Социальное развитие

- **Организация полезного досуга:** регулярные тренировки (2–3 раза в неделю), участие в соревнованиях, выездные мероприятия и турниры.
- **Мотивация к здоровому образу жизни:**
  - беседы о вреде вредных привычек;
  - лекции о правильном питании для спортсменов;
  - рекомендации по режиму дня и восстановлению.
- **Самореализация через спорт:**
  - возможность проявить себя в разных ролях (игрок, капитан, судья, организатор);
  - участие в показательных выступлениях;
  - получение спортивных разрядов;
  - развитие лидерских качеств.

5. Психологическая подготовка

- **Стрессоустойчивость:**
  - тренировки в условиях, имитирующих соревновательное напряжение (зрители, судьи, счёт);
  - упражнения на концентрацию внимания при шуме и отвлекающих факторах.
- **Скорость принятия решений:**
  - игровые упражнения с ограниченным временем на принятие решения;
  - анализ игровых ситуаций (видеоразбор);
  - задачи на тактическое мышление («что делать, если…»).
- **Умение справляться с трудностями:**
  - преодоление физических и психологических барьеров на тренировках;
  - разбор ошибок без критики личности;
  - формирование установки «ошибка — это опыт»;
  - техники релаксации и снятия напряжения.

6. Образование

- **История волейбола:**
  - возникновение и развитие игры;
  - ключевые этапы развития волейбола в России и мире;
  - выдающиеся спортсмены и тренеры.
- **Спортивная терминология:**
  - освоение волейбольной лексики (зоны, переходы, комбинации, амплуа);
  - изучение жестов судей.
- **Основы самоконтроля при тренировках:**
  - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, пульс, результаты тестов);
  - обучение методам оценки нагрузки (по ЧСС, ощущениям);
  - базовые знания по анатомии и физиологии применительно к волейболисту;
  - правила оказания первой помощи при травмах (растяжения, ушибы).

В результате освоения Программы ожидаемые результаты:

Знания:

-техника безопасности на занятиях по волейболу;
-характеристика игры;
-гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
-основные приёмы самоконтроля;
-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
-основы рационального питания;
-правила оказания первой помощи;
-способы сохранения и укрепления здоровья;
-основы развития познавательной сферы;
-свои права и права других людей;

-влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Умения:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-заботиться о своем здоровье;

-применять коммуникативные и презентационные навыки;

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-находить выход из стрессовых ситуаций;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

-отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Применение (практическое использование знаний и умений):

- выполнять стойки, перемещения, передачи (сверху/снизу), подачи, нападающие удары, блокирование;
- грамотно принимать мяч в игровых ситуациях.
- применять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выстраивать командную тактику в защите и нападении;
- быстро анализировать ситуацию и принимать решения на площадке.
- демонстрировать улучшенные выносливость, силу, скорость и координацию;
- распределять нагрузки и восстанавливаться после тренировок/матчей.
- знать и применять правила волейбола;
- использовать судейские жесты и терминологию;
- участвовать в судействе учебных игр.
- эффективно взаимодействовать в команде;
- сохранять самообладание в стрессовых ситуациях;
- проявлять лидерские качества или готовность подчиняться.
- соблюдать гигиену и режим занятий;
- контролировать самочувствие и уровень усталости;
- оказывать первую помощь при типичных спортивных травмах.
- проявлять устойчивый интерес к волейболу;
- придерживаться здорового образа жизни;
- ставить и достигать спортивные цели.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная. Программа «Волейбол» ориентирована на развитие у детей разнообразных способностей и качеств через физическое совершенствование (выносливость, сила, ловкость, координация); освоение технических и тактических навыков игры в волейбол; формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде; воспитание волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость, стрессоустойчивость); мотивацию к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база Программы: основой разработки Программы является следующая нормативно-правая база:

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

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

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

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

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

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025г. №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023г. № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026г. № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Желябовская средняя общеобразовательная школа»(далее – МБОУ «Желябовская СОШ»)

бюджетном общеобразовательном учреждении «Желябовская средняя общеобразовательная школа» (далее – МБОУ «Желябовская СОШ») приказ № 108-о от 08.04.2024

- Положение об аттестации по ДОП Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Желябовская средняя общеобразовательная школа»(далее – МБОУ «Желябовская СОШ») приказ № 108-о от 08.04.2024

- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденное приказом № 91 от 06.04.2026;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом № 92 от 06.04.2026;

Программа является **модифицированной разработана на основе** «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011)

Цель: создание условий для самореализации личности обучающегося посредством активного участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить комплексу специальных знаний, умений и навыков по волейболу.
2. Обучить самостоятельным способам контроля за физической нагрузкой: повороты туловища.

Развивающие:

1. Совершенствовать физические природные данные.
2. Способствовать развитию сознания, мышления, самостоятельности, развитию мотивации в необходимости регулярных занятий спортом, потребности в саморазвития

Воспитательные:

1. Сформировать у обучающихся сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, готовить к труду и защите Родины.
2. Воспитать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;

Адресат Программы: обучающиеся от 14 до 16 лет. Обучающиеся формируются в группы с учетом возрастных, индивидуальных особенностей. В этот период происходят значительные физиологические, психологические и социальные изменения, которые важно учитывать при организации деятельности и взаимодействии с участниками программы. Возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, противоречивостью и амбивалентностью. На Программу зачисляются обучающиеся, которые не имеют умения и навыки (проходят входное тестирование - собеседование, направленное на выявление склонности к пению). По результатам тестирования (собеседования) обучающиеся зачисляются на стартовый уровень

Актуальность Программы заключается в том, что ее реализация будет способствовать развитию духовно-нравственных ценностей обучающихся. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. развитие и оздоровление детей, воспитание детей и подрастающего поколения в духе гражданственности и патриотизма, любви к Родине.

Педагогическая целесообразность Программы ориентирована на комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач через занятия волейболом:

укрепление здоровья и профилактика гиподинамии, закаливание организма;

развитие физических качеств (выносливость, сила, скорость, ловкость, координация) и двигательных навыков;

- освоение технических элементов волейбола (подачи, передачи, нападающие удары, блокирование) и тактических схем игры;
- формирование коммуникативных навыков и умений работать в команде, достижение общей цели;
- воспитание волевых качеств — целеустремлённости, самодисциплины, умения преодолевать трудности и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях;
- развитие оперативного мышления и способности быстро принимать решения в динамичной игровой обстановке;

- социализацию подростков, организацию продуктивного досуга и профилактику асоциального поведения;
- привитие ценностей здорового образа жизни и устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Формы обучения по Программе: очная

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. В группы принимаются все желающие, достигшие указанного возраста.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым» и согласия на обработку персональных данных.

Режим занятий: 72 часа в год, 2 раза в неделю по 1 часа, занятия по 45 минут.

Уровень Программы: стартовый. Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Объем и срок освоения Программы: 72 часа, 1 год.

Согласно Положения о порядке проведения аттестации обучающихся МБОУ «Желябовская СОШ» мониторинг образовательных результатов по Программе каждого обучающегося, проводится в два этапа:

Первичная аттестация проводится с обучающимися на первом году обучения для выявления уровня физической подготовленности и начальных навыков игры в волейбол. Аттестация проводится в форме тестирования.

Промежуточная аттестация – это оценивание уровня усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода (первое полугодие). Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, для объективного оценивания уровня усвоения. Аттестация проводится в форме диагностики (сдача нормативов)

Итоговая аттестация проводится для определения результатов обучения по Программе изменения уровня развития детей, их способностей. Помогает провести анализ учебного материала Программы для коррекции и усовершенствования. Проводится в конце учебного года (май-июнь). Аттестация проводится в форме диагностики (сдача нормативов)

Аттестация проводится на основе оценочных материалов. Результаты заносятся в диагностическую таблицу оценивания навыков, умений и должны отражать уровень планируемых результатов освоения Программы **(**приложение 9.1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, диплом, свидетельство (сертификат), фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам диагностики навыков и умений, конкурс.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, 72 часа, 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Учебные часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ.	**4**	**2**	**2**	
1	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. Первична аттестация	**2**	**1**	**1**	Беседа, опрос. Тестирование. **Первичная аттестация**
2	Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	14		14	
3	Строевые упражнения.	2		2	Педагогическое наблюдение
4	Развитие выносливости	2		2	Педагогическое наблюдение
5	Развитие силовых качеств	2		2	Педагогическое наблюдение
6	Развитие скоростных качеств	2		2	Педагогическое наблюдение
7	Развитие выносливости	2		2	Педагогическое наблюдение
8	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	Педагогическое наблюдение
9	Развитие ловкости, гибкости.	2		2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3.Специальная физическая подготовка.	16	2	14	
10	Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.	2	2		Педагогическое наблюдение
11	Обучение различным видам прыжков.	2		2	Педагогическое наблюдение
12	Гимнастические упражнения на гибкость: Мосты, падения,	2		2	Педагогическое наблюдение
13	Гимнастические упражнения на гибкость: Перекаты, кувырки.	2		2	Педагогическое наблюдение
14	Подвижные игры, с использованием элементов волейбола.	2		2	Педагогическое наблюдение
15	Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств	2		2	Педагогическое наблюдение
16	Эстафеты с использованием элементов волейбола.	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
17	Эстафета с использованием упражнений волейбола. Промежуточная аттестация.	2		2	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов
	Раздел 4. Техническая подготовка	16	2	14	

18	Теория. Теория технической подготовки.	2	2		Педагогическое наблюдение
19	Приём мяча сверху в парах и тройках	2		2	Педагогическое наблюдение
20	Приём мяча снизу в парах и тройках	2		2	Педагогическое наблюдение
21	Подача мяча	2		2	Педагогическое наблюдение
22	Приём мяча с подачи	2		2	Педагогическое наблюдение
23	Передача мяча с приёма в зону 3.	2		2	Педагогическое наблюдение
24	Нападающий удар	2		2	Педагогическое наблюдение
25	Блокирование	2		2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Тактическая подготовка	22	2	20	
26	Теория. Тактика игры в волейбол.	2	2		Педагогическое наблюдение
27	Индивидуальные тактические действия при передачах	2		2	Педагогическое наблюдение
28	Индивидуальные тактические действия при подаче	2		2	Педагогическое наблюдение
29	Индивидуальные тактические действия при защите	2		2	Педагогическое наблюдение
30	Командные тактические действия при защите	2		2	Педагогическое наблюдение
31	Командные тактические действия при нападении.	2		2	Педагогическое наблюдение
32	Упражнения по технике в виде игры.	2		2	Педагогическое наблюдение
33	Взаимодействие всех игроков на поле.	2		2	Педагогическое наблюдение
34	Игра с заданием	2		2	Педагогическое наблюдение
35	Учебно-тренировочная игра	2		2	Педагогическое наблюдение
36	Сдача нормативов. Итоговая аттестация	2		2	Сдача нормативов
	Всего	72	8	64	

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

	1 полугодие																2 полугодие																			
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кол-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кол-	8				8				8				8				8				8				8				8				8			
Аттеста	Первич															Промеж																				Итогова
Объём	Объём в 20__- 20__ учебном году – **всего 72 учебных часа, всего учебных недель – 36, всего учебных дней – 72, всего занятий в неделю – 2 раза по 1 часу** Не предусмотрены занятия по Программе в праздничные дни и период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым) Начало занятий – (1 сентября), окончание занятий – конец мая – начало июня (с учётом праздничных дней)																																			

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. *(4 часа)*

Тема: Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. Первична аттестация.

Теория- 1 час

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Практика – 1 час

Первичная аттестация.

Формы контроля: тестирование

Тема: Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся (1 час)

Теория - 1 час

- Рассмотреть основы физиологии физических нагрузок: работу мышц, энергообеспечение (аэробные и анаэробные процессы), адаптацию организма к тренировкам.
- Ознакомиться со спецификой нагрузок в волейболе: сочетанием скоростных, силовых и ко ординационных элементов.
- Разобрать принципы построения тренировочного процесса: постепенность, регулярность, разнообразие, учёт индивидуальных особенностей.
- Провести устный опрос для контроля усвоенных знаний.

Практика – 1 час

- укрепление сердечной мышцы, улучшение кровообращения, дыхательную систему (увели чение жизненной ёмкости лёгких), опорно-двигательный аппарат укрепление костей, связ ок, сухожилий и нервную систему улучшение координации и реакции.
- Формы контроля: педагогическое наблюдение. Получить практические рекомендации по разминке, заминке, режиму отдыха, восстановле ния и основам здорового питания для спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема: Строевые упражнения.

Практика – 2 часа

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие выносливости

Практика – 2 часа

- Выполнить бег в равномерном темпе (20–30 мин) для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Отработать интервальный бег (чередование быстрого и медленного темпа) для повышения способности противостоять утомлению.
- Сделать прыжки со скакалкой (3–5 подходов по 1–2 мин) для развития общей выносливости.
- При наличии условий провести плавание или аквааэробику.
- Выполнить круговые тренировки с минимальным отдыхом между станциями.
- Поиграть в волейбол для поддержания активности в течение длительного времени.
- Контролировать пульс (оптимальная зона — 140–160 уд/мин) и фиксировать время выполнения упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие силовых качеств

Практика – 2 часа

- Сделать приседания с собственным весом или штангой для укрепления мышц ног.
- Отработать выпады вперёд и в стороны для развития силы и стабильности.
- Выполнить отжимания от пола и на брусьях для укрепления мышц верхней части тела.

- Подтягиваться на перекладине для развития силы спины и рук.
- Использовать резиновые амортизаторы или эспандеры для дополнительной нагрузки.
- Работать с гирями или гантелями (умеренные веса) для комплексного укрепления мышц.
- Удерживать планку и её вариации (боковая, с поднятием конечностей) для укрепления мышечного корсета.
- Выполнять 3–4 подхода по 8–12 повторений, соблюдая технику безопасности при работе с отягощениями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие скоростных качеств

Практика – 2 часа

- Пробежать спринты на короткие дистанции (10–30 м) для повышения скорости одиночных движений.
- Отработать челночный бег (5×6 м, 3×10 м) для развития способности к резкому изменению направления движения.
- Выполнить ускорения из разных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд) для улучшения стартового рывка.
- Тренировать реакцию через упражнения на старт по сигналу.
- Прыгать вверх и в длину с места для развития взрывной силы.
- Участвовать в эстафетах с элементами скоростной работы.
- Соблюдать интервалы отдыха между повторениями (30–60 сек) и выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие выносливости

Практика – 2 часа

- ходьба и лёгкий бег — 5 мин;
- динамическая растяжка (наклоны, махи руками и ногами, вращения суставами) — 5 мин;
- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами) — 3–4 серии по 20 м;
- передачи мяча в движении в парах — 3 мин.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств

Практика – 2 часа

- Прыгать на тумбу или через барьеры для развития мощности отталкивания.
- Выпрыгивать вверх с места и с разбега для улучшения взрывной силы мышц ног.
- Бросать набивной мяч (вес 2–3 кг) из разных положений для развития силы рук и корпуса.
- Выполнять плиометрические упражнения (прыжки с отскоком) для синхронизации работы мышц.
- Делать рывки с отягощением (гиря, штанга умеренного веса) для сочетания скорости и силы.
- Имитировать нападающий удар с прыжком для применения навыков в игровых условиях.
- Выполнять 3–4 серии по 6–8 повторений с отдыхом 2–3 мин между сериями.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Развитие ловкости, гибкости.

Практика – 2 часа

- Выполнить динамическую и статическую растяжку (наклоны, шпагаты, выкруты) для повышения амплитуды движений в суставах.
- Заниматься на балансировочных платформах или полусфере для развития равновесия.

- Отрабатывать акробатические элементы (кувырки, перевороты, стойки) для улучшения пространственной ориентации.
- Использовать координационные лестницы (бег и прыжки с изменением ритма) для развития координации.
- Играть в подвижные игры с элементами неожиданности (эстафеты с препятствиями) для адаптации к изменяющимся условиям.
- Имитировать игровые ситуации с резкими поворотами и остановками для отработки сложных координационных элементов.
- Растяжку выполнять после разогрева мышц, статические позы удерживать 15–30 сек, постепенно увеличивая сложность упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3.Специальная физическая подготовка **(16 часов)**

Теория- 2 часа

Практика – 14 часов

Тема: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся (2 часа)

Теория- 2 часа

- Рассмотреть, как специальные волейбольные упражнения влияют на развитие физическ их качеств (выносливость, сила, скорость, ловкость, гибкость).
- Изучить воздействие прыжковых упражнений на опорно-двигательный аппарат и серде чно-сосудистую систему.
- Разобрать влияние игровых и координационных упражнений на нервную систему и реак цию.
- Проанализировать роль силовых упражнений для укрепления мышц, связок и профилак тики травм.
- Обсудить принципы адаптации организма к специфическим нагрузкам в волейболе.
- Ознакомиться с механизмами восстановления после тренировок и правилами дозирован ия нагрузок.
- Получить рекомендации по самоконтролю (пульс, самочувствие, режим отдыха).

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Обучение различным видам прыжков.

Практика - 2 часа

- Освоить технику прыжка вверх с места и с разбега.
- Отработать отталкивание двумя ногами с акцентом на максимальную высоту.
- Выполнить прыжки с поворотом на 90° и 180° для развития координации.
- Тренировать прыжки у сетки с имитацией блокирования.
- Отрабатывать прыжки для нападающего удара с разбега (3–4 шага).
- Выполнить серии прыжков с минимальным отдыхом для развития силовой выносливости.
- Контролировать приземление: мягкое, на полусогнутые ноги, без потери равновесия.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Гимнастические упражнения на гибкость: Мосты, падения,

Практика - 2 часа

- Освоить выполнение моста из положения лёжа и стоя.
- Отработать технику безопасного падения вперёд и в сторону.
- Выполнить падения с перекатом для снижения ударной нагрузки.
- Укрепить мышцы спины и плечевого пояса через статическое удержание моста.
- Развить гибкость позвоночника и подвижность плечевых суставов.
- Тренировать координацию и уверенность при выполнении падений в игровых ситуациях.
- Соблюдать правила страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Гимнастические упражнения на гибкость: Перекаты, кувырки.

Практика – 2 часа

- Освоить перекаты вперёд и назад в группировке.
- Отработать кувырок вперёд из упора присев.
- Выполнить серию кувырков подряд для развития вестибулярной устойчивости.
- Тренировать перекаты боком и через плечо.
- Развивать координацию и пространственную ориентацию через комбинированные пере каты.
- Закрепить навыки самостраховки при падениях через кувырки.
- Улучшить гибкость и подвижность суставов через динамические упражнения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Подвижные игры, с использованием элементов волейбола.

Практика – 2 часа

- Поиграть в «Вышибалы с волейбольным мячом» для развития реакции и ловкости.
- Провести игру «Горячая картошка» с передачей мяча сверху/снизу.
- Организовать эстафету с передачей мяча в движении.
- Сыграть в упрощённый волейбол с ограничением касаний (2 касания).
- Провести игру «Кто точнее?» — попадание мячом в мишень с разных позиций.
- Использовать игровые ситуации для отработки приёма и передачи мяча в условиях деф ицита времени.
- Развивать командное взаимодействие и тактическое мышление через подвижные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств

Практика - 2 часа

- Провести эстафету с прыжками на скакалке до конуса и обратно.
- Выполнить эстафету с челночным бегом и прыжками вверх.
- Организовать эстафету с переносом набивных мячей (2–3 кг).
- Провести эстафету с преодолением полосы препятствий (перелезание, прыжки, кувырки)
- Включить в эстафету элементы силовой работы (отжимания, приседания).
- Тренировать взрывную силу через старты из разных положений (сидя, лёжа, спиной впе рёд)
- Контролировать интенсивность и время выполнения этапов эстафеты

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Эстафеты с использованием элементов волейбола.

Практика - 2 часа

- Провести эстафету с передачей мяча сверху в движении до конуса и обратно.
- Организовать эстафету с приёмом мяча снизу после подачи.
- Выполнить эстафету с нападающим ударом по мишени.
- Провести эстафету с блокированием у сетки (имитация блока).
- Включить этап с серийной передачей мяча у стены (10–15 раз).
- Отработать точность и скорость через эстафету с попаданием мячом в цель.
- Развивать командную слаженность и взаимодействие через комбинированные волейбол ьные эстафеты.

Формы контроля: тестирование

Тема: Эстафета с использованием упражнений волейбола. Промежуточная аттестация.

Практика - 2 часа

- Провести комплексную эстафету, объединяющую элементы передачи, приёма, нападаю щего удара и блокирования.
- Оценить технику выполнения базовых волейбольных элементов в условиях эстафеты.
- Проверить уровень развития скоростно-силовых и координационных качеств.
- Зафиксировать время прохождения эстафеты и количество ошибок.

- Провести разбор результатов: выделить сильные стороны и зоны роста каждого игрока.
- Дать индивидуальные рекомендации по улучшению техники и физической подготовки.
- Подвести итоги этапа обучения, определить готовность к переходу на следующий урове нь.

Формы контроля: педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка (16 часов)

Теория- 2 часа

Практика – 14 часов

Тема: Теория. Теория технической подготовки. (2 часа)

Теория- 2 часа

- Рассмотреть основные технические элементы волейбола: приём, передача, подача, напа дающий удар, блокирование.
- Изучить фазы выполнения технических приёмов: исходное положение, движение, завер шающая фаза.
- Разобрать типичные ошибки при выполнении базовых элементов и способы их исправл ения
- Ознакомиться с требованиями к технике безопасности при отработке игровых элементо в.
- Проанализировать взаимосвязь технической и физической подготовки в волейболе.
- Рассмотреть особенности техники в зависимости от амплуа игрока (связующий, нападa ющий, либеро).
- Обсудить принципы постепенного усложнения упражнений при обучении технике.
- Получить рекомендации по самоконтролю и анализу собственной техники.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема: Приём мяча сверху в парах и тройках

Практика - 2 часа

- Освоить исходное положение для приёма мяча сверху: ноги полусогнуты, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом.
- Отработать постановку рук и кистей при приёме мяча.
- Выполнить приём мяча сверху на месте в парах с мягкой подачей.
- Тренировать приём мяча в движении: шаг вперёд/назад, в сторону.
- Отрабатывать приём в тройках с передачей мяча по треугольнику.
- Усложнить упражнения: менять силу и направление подачи.
- Контролировать точность и стабильность приёма, избегать лишних движений.
- Закрепить навык через игровые упражнения с чередованием приёмов сверху и снизу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Приём мяча снизу в парах и тройках

Практика - 2 часа

- Освоить правильную стойку для приёма снизу: ноги на ширине плеч, колени согнуты, р уки выпрямлены и соединены.
- Отработать контакт мяча с предплечьями (зона выше запястий).
- Выполнить приём снизу на месте в парах с мягкой подачей.
- Тренировать приём в движении: шаги вперёд, назад, в стороны.
- Отрабатывать приём в тройках с перемещением и сменой позиций.
- Усложнить задания: приём после падения или кувырка.
- Развивать точность направления мяча — направлять его в зону 3.
- Закрепить навык через игровые ситуации с неожиданными подачами и отскоками.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Подача мяча

Практика - 2 часа

- Освоить технику нижней прямой подачи: стойка, подбрасывание мяча, удар основанием ладони.

- Отработать верхнюю прямую подачу: подбрасывание, замах, удар центром ладони.
- Тренировать подачу с места и с небольшого разбега.
- Выполнять подачи в заданные зоны площадки (1/6, 2/6, 6/6).
- Развивать стабильность: выполнить серию из 10 подач с попаданием в площадку.
- Усложнить задачу: подавать на точность и силу, чередовать типы подач.
- Контролировать положение тела, синхронность движений и точность удара.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Приём мяча с подачи

Практика - 2 часа

- Отработать приём нижней подачи в статичном положении.
- Тренировать приём верхней подачи с разных расстояний от сетки.
- Выполнять приём с перемещениями: вперёд, назад, вбок.
- Развивать реакцию на силу и направление подачи.
- Отрабатывать приём в игровых условиях: серия подач от разных партнёров.
- Учиться предугадывать тип подачи по стойке подающего.
- Контролировать высоту и направление приёма — мяч должен идти в зону 3.
- Закрепить навык через двустороннюю игру с акцентом на приём подач.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Передача мяча с приёма в зону 3.

Практика - 2 часа

- Освоить стойку связующего: ноги полусогнуты, корпус слегка наклонён вперёд, руки у лица.
- Отработать передачу двумя руками сверху на месте после приёма.
- Тренировать передачу в движении: шаг вперёд, в сторону, назад.
- Выполнять передачи в зону 3 с разной высоты и расстояния.
- Развивать точность: мяч должен идти точно над сеткой в зону 3.
- Усложнить упражнение: передача после перемещения к мячу.
- Отрабатывать взаимодействие с нападающими: передача под удар.
- Закрепить навык через упражнения в тройках: приём → передача → удар.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Нападающий удар

Практика - 2 часа

- Освоить разбег: 3–4 шага (последний — стопорящий).
- Отработать отталкивание двумя ногами с махом рук вверх.
- Тренировать замах и удар по мячу центром ладони.
- Выполнять удары по мячу на держателе (резине, подвеске).
- Отрабатывать удар с передачи партнёра (в парах и тройках).
- Учить наносить удары в разные зоны площадки.
- Развивать силу и точность удара: чередовать слабые и сильные удары.
- Закрепить навык через игровые упражнения: подача → приём → передача → нападающий удар.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Блокирование

Практика - 2 часа

- Освоить стойку блокирующего: ноги полусогнуты, руки перед грудью, локти разведены
- Отработать перемещение вдоль сетки приставными шагами.
- Тренировать прыжок с одновременным выносом рук над сеткой.
- Выполнять одиночное блокирование по сигналу тренера.
- Отрабатывать двойное блокирование в паре: синхронность прыжка и постановки рук.
- Развивать умение предугадывать направление удара нападающего.
- Упражняться в блокировании нападающих ударов с разных позиций.
- Закрепить навык через игровые ситуации: нападение против блока, смена ролей.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 5. Тактическая подготовка (22 часа)

Теория- 2 часа

Практика - 20 часов

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Теория. Тактика игры в волейбол.

Теория- 2 часа

- Рассмотреть основные понятия тактики в волейболе: индивидуальные, групповые и ком андные действия.
- Изучить принципы организации нападения и защиты в волейболе.
- Разобрать стандартные схемы расстановки игроков на площадке (6–2, 5–1 и др.).
- Ознакомиться с тактическими задачами для разных амплуа (связующий, доигровщик, д иагональный, либеро, центральный блокирующий).
- Проанализировать типичные игровые ситуации и оптимальные решения в них.
- Обсудить принципы выбора тактики в зависимости от сильных и слабых сторон соперн ика.
- Разбрать способы коммуникации игроков на площадке (жесты, сигналы, вербальные по дсказки).
- Получить представление о тактических ошибках и методах их устранения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Индивидуальные тактические действия при передачах

Практика - 2 часа

- Отработать выбор позиции для приёма мяча в зависимости от расположения партнёров и соперников.
- Тренировать точность и своевременность передач в зону 3 для организации атаки.
- Учиться оценивать ситуацию на площадке перед выполнением передачи.
- Развивать умение передавать мяч с разной траекторией (высокая, средняя, низкая).
- Отрабатывать передачи в движении: вперёд, назад, в сторону.
- Закрепить навык передачи под удар с учётом позиции нападающего.
- Контролировать взаимодействие с нападающими и связующими в игровых эпизодах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Индивидуальные тактические действия при подаче

Практика - 2 часа

- Освоить выбор типа подачи (нижняя, верхняя прямая, планирующая, силовая) в зависи мости от ситуации.
- Тренировать подачу в зоны с низкой плотностью защиты соперника.
- Отрабатывать подачу на игрока с худшим приёмом.
- Развивать точность подач в заданные зоны площадки (1/6, 2/6, 6/6).
- Учиться чередовать силу и направление подач для дезориентации соперника.
- Контролировать стабильность выполнения подач (серия из 10 подач с попаданием в пло щадку).
- Анализировать реакцию соперника на разные типы подач.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема: Индивидуальные тактические действия при защите

Практика - 2 часа

- Освоить правильную стойку защитника: ноги полусогнуты, корпус слегка наклонён впе рёд.
- Тренировать выбор позиции в зависимости от направления атаки соперника.
- Отрабатывать перемещения в защите: приставные шаги, выпады, падения.
- Развивать реакцию на нападающий удар и обманные действия.
- Учиться предугадывать направление удара по стойке и замаху нападающего.
- Закрепить навык приёма мяча после удара с разных углов и расстояний.

- Контролировать взаимодействие с партнёрами по защите.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Командные тактические действия при защите
  Практика - 2 часа
- Отработать схему расстановки игроков в защите (углом вперёд, углом назад).
- Тренировать взаимодействие между защитниками при приёме нападающих ударов.
- Развивать синхронность действий при организации двойного и тройного блока.
- Учиться распределять зоны ответственности между игроками.
- Выполнять упражнения на переключение между зонами при перемещении соперника.
- Закрепить навыки страховки блокирующих игроками задней линии.
- Проводить игровые упражнения с моделированием типичных защитных ситуаций.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Командные тактические действия при нападении.
  Практика - 2 часа
- Освоить схемы нападения с участием 2–3 нападающих.
- Тренировать комбинации «крест», «волна», «эшелон».
- Отрабатывать взаимодействие связующего с нападающими разных линий.
- Развивать синхронность перемещений нападающих для создания ложных атак.
- Учиться использовать слабые зоны в защите соперника.
- Закрепить навык быстрой смены позиций после розыгрыша.
- Проводить двусторонние игры с акцентом на выполнение тактических комбинаций.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Упражнения по технике в виде игры.
  Практика - 2 часа
- Выполнить игровые упражнения на отработку передач и приёмов (например, «горячая к артошка» с волейбольным мячом).
- Поиграть в упрощённый волейбол с ограничением касаний (2 касания).
- Организовать эстафеты с элементами волейбола (передача, приём, подача).
- Провести мини-игры на половину площадки с фокусом на технику.
- Тренировать точность подач и передач через игровые задания.
- Развивать координацию и реакцию через подвижные игры с волейбольным мячом.
- Закрепить технические навыки в условиях, приближённых к игровым.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Взаимодействие всех игроков на поле.
  Практика - 2 часа
- Отработать коммуникацию между игроками (сигналы, подсказки, жесты).
- Тренировать смену позиций в соответствии с амплуа и ситуацией.
- Развивать взаимопонимание между связующим и нападающими.
- Учиться страховать партнёров при ошибках в приёме и атаке.
- Выполнять командные упражнения на синхронность перемещений.
- Закрепить навыки быстрого перехода от защиты к нападению и обратно.
- Проводить игровые эпизоды с акцентом на командное взаимодействие.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Игра с заданием
  Практика - 2 часа
- Сыграть двустороннюю игру с выполнением конкретных тактических задач (например, использовать только определённые комбинации в нападении).
- Выполнить задание на количество успешных подач или точных передач.
- Отработать защиту по схеме «углом вперёд» или «углом назад».
- Усложнить игру заданием на минимальное количество ошибок в приёме.
- Контролировать выполнение тактических установок в каждом розыгрыше.
- Анализировать результаты выполнения заданий после игры.

- Давать обратную связь игрокам по итогам выполнения заданий.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Учебно-тренировочная игра
  Практика - 2 часа
- Провести полноценную игру по правилам волейбола с судейством тренера.
- Применять изученные тактические схемы и комбинации.
- Отрабатывать командное взаимодействие в условиях реального матча.
- Развивать способность быстро принимать решения в игровых ситуациях.
- Тренировать адаптацию тактики под стиль игры соперника.
- Контролировать соблюдение тактических принципов в нападении и защите.
- Подвести итоги игры: разобрать ошибки, выделить успешные моменты, дать рекоменда ции.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение
  Тема: Сдача нормативов. Итоговая аттестация
  Практика - 2 часа
- Выполнить нормативы по технике: точность подач, качество приёмов и передач.
- Продемонстрировать навыки нападающего удара и блокирования.
- Показать уровень физической подготовки (выносливость, скорость, сила).
- Сыграть короткий матч с оценкой тактических действий.
- Оценить командное взаимодействие и коммуникацию на площадке.
- Зафиксировать результаты по каждому нормативу.
- Подвести итоги обучения: определить уровень освоения программы, дать индивидуальн ые рекомендации.
  Формы контроля: педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы в рамках Программы направлена на формирование у занимающихся ценностные ориентиры и личностные качества (дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, взаимопомощь, уважение к партнёрам и соперникам), развить командный дух и лидерские способности, а также воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи воспитательной работы:

Воспитывать дисциплинированность и ответственность за результаты индивидуальных и командных действий на площадке.

Формировать уважительное отношение к партнёрам по команде, соперникам, судьям и тренерам.

Развивать чувство товарищества и взаимопомощи, готовность поддерживать и подстраховывать товарищей в игровых ситуациях.

Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении спортивных результатов, умение преодолевать трудности и неудачи.

Способствовать формированию лидерских качеств и организаторских навыков через распределение ролей в команде и выполнение функций капитана/старшего игрока.

Воспитывать волю, самоконтроль и эмоциональную устойчивость — умение сохранять спокойствие в напряжённых игровых моментах и адекватно реагировать на ошибки.

Формировать приверженность здоровому образу жизни, осознанное отношение к собственному здоровью и физической активности.

Развивать коммуникативные навыки и умение конструктивно взаимодействовать в коллективе: договариваться, слушать других, выражать своё мнение.

Воспитывать чувство патриотизма и гражданской позиции через участие в соревнованиях, представление школы/клуба/города.

Формировать культуру спортивного поведения: соблюдение правил игры, честная борьба, корректное отношение к результатам (победе и поражению).

Развивать осознанное отношение к тренировочному процессу: понимание целей упражнений, самоконтроль нагрузки, соблюдение режима восстановления.

Стимулировать интерес к спорту как средству личностного развития, социализации и самореализации.

В процессе освоения Программы обучающиеся получают возможность для участия в таких ***формах*** воспитательных мероприятий, как: школьные турниры по волейболу. В процессе обучения используются такие ***методы воспитательного воздействия***, как:

- методы формирования сознания, направленные на достижение единства сознания и поведения обучающихся (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, внушение, инструктаж, диспут, пример);
- методы организации деятельности, ориентированные на формирование положительного опыта поведения, общения и деятельности воспитанников (упражнения, поручения, воспитывающие ситуации);
- методы стимулирования (соревнование, поощрение).

Конечный результат воспитательной деятельности - раскрытие творческого потенциала каждого ребенка, формирование сплочённого коллектива, способного осуществлять деятельность, как единое целое. Результаты и продукты реализации воспитательных мероприятий могут быть включены в Программу праздничных мероприятий образовательного учреждения.

Воспитательные мероприятия проводятся по отдельному плану.

План воспитательной работы

Спортивного кружка «Волейбол», _____группа,____ год обучения

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическое воспитание			
1	**Теоретическое занятие** Россия - Родина моя. Символы государства – герб и флаг. Гимн России	**Май- июнь**	просмотр видео-ролика
Культурологическое воспитание, личностно-волевое			
1	**Теоретическое занятие** История памяти героям ВОВ	**Май- июнь**	беседа, лекция
2	**Практическое занятие** Уборка территории у памятника погибшим воинам в ВОВ; Красноармейцам	**Май- июнь**	Общественно-полезный труд
3	«Волейбольная лига: вызов принят!»	**Май- июнь**	соревнование
Физическое воспитание, экологическое воспитание			
1	**Теоретическое занятие** Знакомство с нормативами ГТО	**Май- июнь**	Лекция
2	**Практическое занятие** Соревнования по ГТО	**Май- июнь**	акции, соревнования
Духовно-нравственное воспитание			
1	**Патриотическое движение «Юнармия» Центр Патриот Крым**	**Май- июнь**	Беседы, лекции, просмотр видео-роликов
2	**Практическое занятие** Встреча с воинами-афганцами, участниками СВО.	**Май- июнь**	Акция

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся

Будут знать:

-технику безопасности на занятиях по волейболу;
-характеристику игры;
-гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
-основные приёмы самоконтроля;
-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
-основы рационального питания;
-правила оказания первой помощи;
-способы сохранения и укрепления здоровья;
-основы развития познавательной сферы;
-свои права и права других людей;
-влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Будут уметь:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своем здоровье;
-применять коммуникативные и презентационные навыки;
-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
-находить выход из стрессовых ситуаций;
-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
-отвечать за свои поступки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностные:

-воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
-формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
-воспитание волевых качеств

Обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов.

Метапредметные:

- -развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- -развивать физические способности учащихся

Предметные:

- Духовное и физическое совершенствование, осознание прав и обязанностей перед государством и обществом.
- Формирование стойкой патриотической позиции.
- Формирование целостной, научно-обоснованной картины мира, приобщение к общечеловеческим ценностям.
- Воспитание потребности в духовном обогащении.
- Общее развитие личности, усвоение норм человеческого общения, чувственное восприятие мира.
- Воспитание уважения к труду.
- Создание условий для уважительного отношения к правам ребенка.

- Формирование активной жизненной позиции молодежи, ориентирование ее на здоровый образ жизни.
- Повышение уровня социальной активности, гражданской ответственности, духовности подростков и молодёжи, повышение статуса участников мероприятий.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение:

реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУ «Желябовская СОШ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

М***атериально-техническое обеспечение.***

Перечень оборудования учебного кабинета

материально-техническое обеспечение -

- Спортивный зал, кабинет, раздевалка. -1 шт
- Спорт площадка с тренажёрами. – 1 шт.
- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 2 шт.;
- гимнастические маты 3 шт.;
- скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;
- мячи набивные 5 компл.;
- мячи волейбольные 10 шт.;
- мячи теннисные – 10 шт.

Перечень оборудования, технических средств обучения, материалов, необходимых для занятий

- литература;
- сборники

Методическое обеспечение.

1. Ознакомительный и иллюстративный материал;
2. Средства наглядности;

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.

Методы обучения:

А) по источникам знаний:

- практические (упражнения);
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся);
- словесные (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция);
- работа с литературой (чтение, изучение, реферирование, беглый просмотр, цитирование, составление плана, конспектирование).

Б) по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративные (педагог предлагает обучающимся знания в «готовом виде» и организует различными способами восприятие и осмысление этих знаний);
- репродуктивные (педагог не только сообщает готовые знания, но и объясняет их, а обучающиеся правильно и многократно их воспроизводят, т. е. повторяют за педагогом);
- частично-поисковые (педагог не предлагает обучающимся готовые знания, а организует поиск новых знаний детьми с помощью разнообразных средств, ребята под руководством педагога решают возникающие познавательные задачи, создают и разрешают проблемные ситуации, анализируют, сравнивают, обобщают);

- исследовательские (совместная постановка проблемы, самостоятельный поиск ребятами путей решения проблемы, оперативное управление педагогом процессом решения проблемных задач).

Учебные занятия строятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. Для школьников 14-17 лет темы даются в полном объеме, с многократным повторением приемов, доведением их до автоматизма. Почти все занятия включают в себя репродуктивные методы работы («посмотри и повторяй за мной»), а также творческие задания, исследовательские методы.

Приемы обучения:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология коллективной творческой деятельности
-технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Методы воспитания:

- Убеждение - это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношении, норм и правил поведения.
- Поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность обучающегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.
- Упражнение - это метод воспитания**,** который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Форма организации образовательного процесса групповая (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем. Занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Формы организации учебных занятий – учебные и практические занятия. Практические занятия проходят в группах.

Ведущей формой работы является групповая форма обучения, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность;

Виды занятий:

групповая (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по

группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология и др.

Технологии обучения:

- Доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- Наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- «От простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ). Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе освоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная конструкция, менее подготовленным, можно предложить работу проще. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть: организационный момент,
2. Основная часть: объяснение и практическая деятельность
3. Заключительная часть: подведение итогов.

Дидактические материалы:

1. Правила и условия приёма детей в кружок.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях волейболом.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение.

1. ИС «СмартСпорт 2:0» — платформа для централизованного управления в сфере спорта. Позволяет создавать базы данных спортсменов и тренеров, планировать тренировки с учётом программ подготовки, контролировать питание и здоровье спортсменов, формировать паспорта спортивных объектов, автоматизировать учёт мероприятий и отчётность. Интегрируется с федеральными информационными системами (ГИС «Спорт», ЕСИА и др.). https://смарт-спорт.рф/ (дата обращения 26.05.2026 г)

2. UTeam — комплексная платформа для управления спортивными командами. Включает профили игроков с историей тестов, травм и документов, календарь событий, библиотеку упражнений, инструменты для планирования тренировок и матчей, анализ фитнес-тестов и GPS-данных, опросы игроков о самочувствии и нагрузке. https://uteam.club/ (дата обращения 26.05.2026 г)

3. «Мой спорт» — цифровая платформа для спортивных организаций, тренеров и спортсменов. Предоставляет инструменты для контроля самочувствия спортсменов через дневники самоконтроля, управления записью в спортивную школу, формирования отчётов, интеграции с ГИС «Спорт». https://moisport.ru/ (дата обращения 26.05.2026 г)

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001*.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985* (ГСС).
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*.

Список литературы, рекомендованный родителям (законным представителям) в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям (законным представителям) в обучении и воспитании ребёнка.

1. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998*.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982. *
3. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997. *
4. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999. *
5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995. *

Список литературы для обучающихся:

1. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998. *
2.. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999*.
3.. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999*.
4. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999*.
5.. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998*.

* *литература больше не переиздавалась*

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Первичная аттестация (тестирование)
Оценочные материалы

Первичная аттестация (тестирование)

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини-соревнования Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Техникотактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы подготовки общефизической	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

9.2.Методические материалы

План – конспект занятия спортивного кружка «Волейбол»

Конспект занятия на тему: «Приём мяча сверху в парах и тройках**».**
Возраст: 14–17 лет
Продолжительность: 45 мин
Место проведения: спортивный зал
Инвентарь: волейбольные мячи (по 1 на пару), конусы, свисток
Цель: совершенствование техники приёма и передачи мяча, развитие координации и бы строты реакции
Задачи:

- **Образовательные:** отработать технику приёма мяча снизу и сверху, передачи двумя ру ками сверху.
- **Развивающие:** развить координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в про странстве.
- **Воспитательные:** воспитать дисциплинированность, чувство товарищества и взаимопо мощи.

Ход занятия
I. Подготовительная часть (10 мин)

1. **Организационные действия (2 мин):**
   - построение, приветствие;
   - сообщение цели и задач занятия;
   - инструктаж по технике безопасности.
2. **Разминка в движении (3 мин):**
   - ходьба с высоким подниманием бедра;
   - бег по залу с изменением направления (по сигналу свистка);
   - приставные шаги правым/левым боком;
   - прыжки на месте и с продвижением вперёд.
3. **ОРУ без мяча (5 мин):**
   - вращения плечами, локтями, кистями;
   - наклоны и повороты туловища;
   - приседания;
   - выпады вперёд;
   - динамическая растяжка ног.

Методические указания: следить за правильной осанкой, амплитудой движений, дыха нием. Темп постепенно увеличивать.
II. Основная часть (30 мин)

1. **Упражнения на координацию и перемещение (5 мин):**
   - челночный бег между конусами (3–4 серии по 10 м);
   - перемещения в стойке волейболиста приставными шагами вдоль сетки.
2. **Приём мяча снизу в парах (7 мин):**
   - партнёры располагаются на расстоянии 5–6 м;
   - поочерёдная мягкая подача мяча друг другу;
   - акцент на правильную постановку рук и своевременный выход под мяч.
3. **Передача мяча сверху в парах (8 мин):**
   - передача над собой (5–7 раз), затем передача партнёру;
   - перемещение под мяч с последующей передачей;
   - чередование передач над собой и партнёру.
4. **Комбинированное упражнение (10 мин):**
   - приём мяча снизу → передача сверху партнёру;
   - постепенное увеличение темпа выполнения;
   - контроль за техникой выполнения элементов.

Методические указания: обращать внимание на исходное положение, постановку рук, своевременность выхода под мяч, плавность передачи. При ошибках — разбор и коррекция.

III. Заключительная часть (5 мин)

1. **Снижение нагрузки (2 мин):**
   - медленный бег по кругу;
   - ходьба с восстановлением дыхания.
2. **Статическая растяжка (2 мин):**
   - растяжка плечевого пояса;
   - растяжка мышц ног (выпады, наклоны);
   - расслабление кистей и предплечий.
3. **Подведение итогов (1 мин):**
   - анализ выполнения задач занятия;
   - разбор типичных ошибок;
   - поощрение активных участников;
   - домашнее задание: 20–30 передач над собой у стены.
   - уборка инвентаря.

Критерии оценки эффективности занятия:

- качество выполнения технических элементов;
- активность и вовлечённость занимающихся;
- способность применять навыки в комбинированных упражнениях;
- уровень дисциплины и взаимопомощи в группе.

Сценарий мероприятия по программе «Волейбол»

Название: «Волейбольная лига: вызов принят!»

Возраст участников: 14–17 лет

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 2 часа

Цель: популяризация волейбола среди подростков, закрепление технических и тактичес ких навыков в игровой форме, воспитание командного духа.

Задачи:

- закрепить навыки приёма, передачи и подачи мяча;
- развить координацию, скорость реакции и ловкость;
- воспитать чувство товарищества, взаимопомощи и уважения к соперникам;
- выявить лидеров и перспективных игроков;
- создать позитивную атмосферу для общения и активного отдыха.

Инвентарь:

- волейбольные мячи — 5 шт.;
- сетка волейбольная — 1 шт.;
- конусы для разметки — 10 шт.;
- свисток — 1 шт.;
- секундомер — 1 шт.;
- грамоты и медали для награждения — по количеству команд.

Участники:

- команды по 6 человек (3 юноши + 3 девушки), всего 3–4 команды;
- ведущий (тренер);
- жюри (2–3 человека из числа тренеров или старшеклассников);
- болельщики (учащиеся, родители, педагоги).

Ход мероприятия

1. Вступительная часть (15 мин)

- **Построение команд.** Участники выстраиваются в зале, ведущий приветствует всех.
- **Вступительное слово ведущего:** рассказ о целях мероприятия, краткий обзор програм мы.

- **Представление команд.** Каждая команда придумывает название и девиз (например, «Г роза сетки», «Летающие мячи», «Ударные»).
- **Клятва спортсменов:** участники хором произносят:
  «Мы, спортсмены, обещаем:
  играть честно, по правилам;
  поддерживать свою команду;
  уважать соперников и судей;
  побеждать с достоинством, проигрывать с улыбкой.
  Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!»
- **Представление жюри.** Ведущий знакомит участников с членами жюри и объясняет кри терии оценки.

2. Разминка (10 мин)

Комплекс упражнений под руководством тренера:

- ходьба и бег на месте;
- вращения руками и суставами;
- наклоны и повороты туловища;
- приседания и выпады;
- динамическая растяжка;
- передачи мяча в парах (на месте и в движении).

3. Основная часть (60 мин)

Этап 1. «Точность и скорость» (15 мин)

- Команды выполняют задания на точность:
  - подача в заданные зоны (3 попытки на игрока);
  - приём мяча снизу и сверху в парах (5 передач подряд без ошибки);
  - передача мяча над собой (10 раз подряд).
- Жюри оценивает количество успешных попыток и точность.

Этап 2. «Эстафета волейболистов» (15 мин)

- Эстафетная полоса с заданиями:

1. Челночный бег с оббеганием конусов.
2. Передача мяча над собой 5 раз.
3. Приём мяча снизу после отскока от стены.
4. Подача в мишень (обруч на площадке).
5. Передача мяча партнёру через сетку.

- Побеждает команда, завершившая эстафету быстрее и с меньшим числом ошибок.

Этап 3. «Мини-турнир» (30 мин)

- Игры 3×3 по упрощённым правилам волейбола (до 15 очков, 2 партии).
- Каждая команда играет с каждой.
- Жюри оценивает:
  - технику выполнения элементов;
  - командное взаимодействие;
  - соблюдение правил;
  - спортивный дух.

4. Заключительная часть (15 мин)

- **Подведение итогов.** Жюри объявляет результаты по всем этапам.
- **Награждение:**
  - команда-победитель получает кубок и грамоты;
  - участники других команд —
    медали «За волю к победе», «За лучшую технику», «За командный дух» и т. д.;
  - индивидуальные номинации: «Лучший нападающий», «Лучший защитник», «Лучший с вязующий».

9.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЯБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИКРЫМ (МБОУ ЖЕЛЯБОВСКАЯСОШ)

РАССМОТРЕНО протокол заседания педагогического совета от «28»08 2026 г. № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «Желябовская СОШ»» «01» 09 2026 г. М.В. Кошупаева	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Желябовская СОШ» «01» 09 2026 г. Н.А. Пышнограев

Календарно-тематическое планирование
Спортивного кружка ***«Волейбол»***

Группа/ год обучения – 1 группа/1 год
Педагог дополнительного образования: Акименко Дмитрий Сергеевич
Количество часов в неделю – 2 /72 часа в год

Планирование составлено на основе программы: ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Юнармеец» (младшая группа)

Составитель

_____ / Акименко Д.С.

Календарно-тематическое планирование
Спортивного кружка «Волейбол» (старшая группа)

№	Наименование раздела, темы	Даты по расписанию			Формыаттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	фактическая		
Сентябрь						
	Раздел 1. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. (4 часа)					
1	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. Первична аттестация	2			Педагогическое наблюдение. . Тестирование.	
2	Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.	2			Педагогическое наблюдение.	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка. (14 часов)					
3	Строевые упражнения.	2			Педагогическое наблюдение	
4	Развитие выносливости	2			Педагогическое наблюдение	
5	Развитие силовых качеств	2			Педагогическое наблюдение	
6	Развитие скоростных качеств	2			Педагогическое наблюдение	
7	Развитие выносливости	2			Педагогическое наблюдение	
8	Развитие скоростно-силовых качеств	2			Педагогическое наблюдение	
9	Развитие ловкости, гибкости.	2			Педагогическое наблюдение	
	Октябрь					
	Раздел 3.Специальная физическая подготовка (16 часов)					
10	Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.	2			Педагогическое наблюдение	
11	Обучение различным видам прыжков.	2			Педагогическое наблюдение	
12	Гимнастические упражнения на гибкость: Мосты, падения,	2			Педагогическое наблюдение	
13	Гимнастические упражнения на гибкость: Перекаты, кувырки.	2			Педагогическое наблюдение	
14	Подвижные игры, с использованием элементов волейбола.	2			Педагогическое наблюдение	
15	Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств	2			Педагогическое наблюдение	

16	Эстафеты с использованием элементов волейбола.	2			Педагогическое наблюдение	
17	Эстафета с использованием упражнений волейбола. Промежуточная аттестация.	2			Сдача нормативов	
	Ноябрь					
	Раздел 4. Техническая подготовка (16 часов)					
18	Теория. Теория технической подготовки.	2			Педагогическое наблюдение	
19	Приём мяча сверху в парах и тройках	2			Педагогическое наблюдение	
20	Приём мяча снизу в парах и тройках	2			Педагогическое наблюдение	
21	Подача мяча	2			Педагогическое наблюдение	
22	Приём мяча с подачи	2			Педагогическое наблюдение	
23	Передача мяча с приёма в зону 3.	2			Педагогическое наблюдение	
24	Нападающий удар	2			Педагогическое наблюдение	
25	Блокирование	2			Педагогическое наблюдение	
	Декабрь -май					
	Раздел 5. Тактическая подготовка (22 часа)					
26	Теория. Тактика игры в волейбол.	2			Педагогическое наблюдение	
27	Индивидуальные тактические действия при передачах	2			Педагогическое наблюдение	
28	Индивидуальные тактические действия при подаче	2			Педагогическое наблюдение	
29	Индивидуальные тактические действия при защите	2			Педагогическое наблюдение	
30	Командные тактические действия при защите	2			Педагогическое наблюдение	
31	Командные тактические действия при нападении.	2			Педагогическое наблюдение	
32	Упражнения по технике в виде игры.	2			Педагогическое наблюдение	
33	Взаимодействие всех игроков на поле.	2			Педагогическое наблюдение	
34	Игра с заданием	2			Педагогическое наблюдение	
35	Учебно-тренировочная игра	2			Сдача нормативов	

36	Сдача нормативов. Итоговая аттестация	2			Педагогическое наблюдение	
	Итого	72				

9.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивного кружка «Волейбол»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с ответственным лицом (подпись)
1	Внесены дополнения в раздел 1, подраздел 1.1 (в части нормативно-правовой базы) в связи с изменениями действующего законодательства (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026г. № 19 Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)	01.09.2026	