

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОКТЯБРЬСКАЯ ШКОЛА ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ОДОБРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 11

от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Октябрьская школа

Н.И. Куминова

«03» 09 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
(Успех каждого ребёнка)

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Составитель: Черняк Сергей Владимирович

Должность: педагог дополнительного образования

с. Октябрьское,
2025 г.

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-правственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «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»;

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

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

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

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

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

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «О направлении методических рекомендаций 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 Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству

общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

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

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

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым»

– Положение об организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым»;

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым».

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» на основе типовой модели создания новых мест для дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», типовой модели развития инфраструктурной составляющей региональных систем дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортика».

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует стартовому уровню обучения.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- 1) Создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- 2) Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- 3) Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодёжи;
- 4) Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового и этнокультурного воспитания учащихся;

- 5) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- 6) Выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт.

Актуальность. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Новизна программы состоит в том, что она составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов и направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Отличительные особенности. Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени.

Педагогическая целесообразность. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося

(восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Адресат программы: Программа представляет собой вариант организации физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек 12-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Условия набора группы - принимаются все желающие пройти обучение волейболу на стартовом уровне. Наполняемость в группе: 1 группа-15 человек;

2 группа-15 человек; 3 группа-15 человек. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Особенности организации образовательного процесса. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Объем и сроки реализации: Рассчитана на 34 учебных часа и

предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному часу.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменениями санитарных норм, в условиях профилактики, предотвращения и распространения различной инфекции, в том числе и новой коронавирусной инфекции; при отсутствии обучающегося на очном занятии (по болезни или отъезде)).

В случае применения дистанционной формы обучения используются следующие приемы и методы проведения занятий: видео-уроки, онлайн консультации, практические самостоятельные задания. При переходе на дистанционную форму обучения педагог адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную работу учащихся. При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения.

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на

согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по часу. Продолжительность академического часа – 45 минут. Общее количество часов в год - 34 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях волейболом, в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Задачи (функциональное назначение): создание качественных условий для:

Образовательные (предметные, обучающие):

- формирования знаний по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

- формирования знаний в области физической культуры и спорта;

- обучения основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучения правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучения навыкам игры в волейбол;

- обучения элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

- формированию знаний о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие (метапредметные):

- развития физических качеств - силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;

- развития способности управлять своими эмоциями;

- развития коммуникативных качеств;

- пропаганды здорового образа жизни и профилактики распространения вредных привычек;
- профилактики асоциального поведения;
- воспитания стремления к победе, достижения общей цели.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы направлена на достижение следующих цели и задач:

Цель воспитательной работы: формирование понимания ценности здоровья в жизни человека, роли волейбола в укреплении здоровья.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- укрепление умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- привитие культуры взаимоотношений, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости через включение обучающихся в тренировочные занятия, спортивные игры и соревнования общешкольного, муниципального и республиканского уровней.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут знать/понимать ценность здоровья в жизни человека, роль волейбола в укреплении здоровья.

Обучающиеся будут уметь использовать теоретические и практические знания. умения и навыки игры волейбол, участвовать в спортивных соревнованиях, спортивных играх, турнирах по волейболу, организовывать свой досуг и самостоятельную спортивную деятельность на основе освоенных компетенций, придерживаться здорового образа жизни и правил безопасной жизнедеятельности.

Обучающиеся будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; культуру взаимоотношений, навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам; устойчивый интерес к занятиям волейболом; сформированность моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Формы проведения воспитательных мероприятий: основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, турниры, чемпионаты, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы воспитательного воздействия: словесный, наглядный, практический, методы убеждения, мотивации, поощрения.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу школьного спортивного клуба.	1	1	-	Входной контроль
	<i>Теория.</i> История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	1	1	-	Входной контроль
2	Техническая подготовка				Промежуточная диагностика
	<i>Овладение техникой передвижения и стоек.</i>	2	1	1	
	<i>Овладение техникой приема и передач мяча</i>	10	1	9	
	<i>Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой.</i>	6	1	5	
	<i>Падающий удар. Блокирование одиночное, групповое.</i>	8	1	7	
3	Тактическая подготовка	4	1	3	Педагогическая диагностика
	<i>Индивидуальные действия (в нападении и защите)</i>				
	<i>Групповые действия (в нападении и защите)</i>				
	<i>Командные действия.</i>				
	<i>Тактика защиты, нападения.</i>				

	Общefизическая подготовка	<i>(на каждом занятии)</i>			Педагогическая диагностика
	<i>Гимнастические упражнения.</i>				
	<i>Легкоатлетические упражнения.</i>				
4	Итоговое занятие	2	-	2	Участие в соревнованиях
	Итого	34	7	27	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях школьного спортивного клуба по волейболу.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Форма аттестации и контроля: беседа.

2. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом (спиной) вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений, остановок, падений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях, на месте, после перемещения; передачи в парах, над собой,

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Форма аттестации и контроля: мониторинг.

4. Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Оценочные материалы:

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы (проходят специальные испытания).

Контрольные испытания:

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям: Предметные результаты: В результате освоения содержания программного материала обучающиеся **будут знать:**

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции;
- тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;
- правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, районе, республике и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности.

Личностные результаты: Обучающиеся научатся:

- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг со сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

РАЗДЕЛ 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации программы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу

- каникулы с 28.12.2025года по 11.01.2026 года.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Учебные занятия проводятся в спортзале или на школьной спортивной площадке.

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 x 12; 18x36; открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

Наименование оборудования	Количество, шт.
Сетка волейбольная со стойками	2
Мяч волейбольный	20
Манишка (2 цвета по 14 штук)	28
Свисток	3
Секундомер	2
Фишки (конусы)	25
Корзина для мячей	1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	5
Скамейка гимнастическая (2 м)	2
Гантели массивные (1 кг)	20
Скакалка (2,6 м)	1
Утяжелитель для ног	6
Утяжелитель для рук	6
Сетка для переноски мячей	2

Информационное обеспечение – отсутствует, так как спортзал не оснащён компьютерной техникой. Могут быть использованы для подготовки к занятиям и мероприятиям интернет-ресурсы.

1. Все о волейболе: сайт. – URL: <https://www.a-volley.ru/> (дата обращения: 15.05.2024).
2. Как играть в волейбол: [видеоуроки]. – URL: <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> (дата обращения: 15.05.2024).

3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 15.05.2024).

4. Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru/> (дата обращения: 15.05.2024).

5. Международная федерация волейбола FIVB: сайт. – URL: <http://www.fivb.com> (дата обращения: 15.05.2024).

Кадровое обеспечение - разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение образовательной программы: В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет, методические материалы всероссийской федерации волейбола.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методики:

- мониторинг усвоения обучающимися учебного материала;
- методика организации воспитательной работы (формирования коллектива, выявления неформального лидера);
- методика комплектования учебной группы;
- методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массовых спортивных соревнований.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические (как способы организации занятий); объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемные, игровые (как способы определения уровня деятельности детей).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации воспитательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая (выбор формы осуществляется в соответствии с категориями обучающихся и уровнем овладения знаниями, умениями и навыками).

Формы организации учебного занятия: тренировочное занятие, спортивная игра, лекция, «мозговой штурм», наблюдение, спортивный праздник, соревнования, турнир, чемпионат.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения. Технология развивающего обучения. Технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

<i>Этап занятия</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Время (мин)</i>
Подготовительный	Подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря)	5 мин
Организационный	Приветствие обучающихся, мотивация, актуализация опорных знаний	5 мин
Теоретический	Объявление темы занятия, определение цели и задач занятия, освоение теоретического материала занятия.	5 минут
Разминка	Выполнение общеразвивающих упражнений, овладение умениями и навыками.	5 мин
Практический	Закрепление изученного материала, отработка элементов игры, овладение умениями и навыками.	5 мин
Учебная игра	Выполнение упражнений и заданий по теме. Формирование игровых компетенций.	15 минут
Заключительный	Рефлексия, подведение итогов занятия.	5 минут

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- соревнования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- журнал посещаемости;
- видеозапись;
- фотоотчет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- сдача нормативов;
- участие в конкурсах и соревнованиях.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

После первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Пособие для педагога

1. Беляева, А.В. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. - 356 с.
2. Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ Ю.Д. Железняк – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004. – 120с.
4. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов/ А.В. Ивойлов М.: Советский спорт, 2000. – 111 с.
5. Кривошеин, А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004 -74 с.
6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.:Просвещение, 2013 – 112с. 1
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: Владос - пресс. 2002. – 132 с.
8. Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Методы отбора в игровые виды спорта/В.Г Никитушкин, -М., 1998 – 321 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
10. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 — 35 с.

Для родителей (законных представителей)

- 1.Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019 224 с.
- 2.Проницева К.В. Формирование здорового образа жизни подростков. Москва:Олимпус, 2020.- 88 с.
- 3.Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018 362 с.

Для обучающихся

- 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
- 3 Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
- 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

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

- 3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1,2*)**
- 3.2. Методические материалы (*Приложение 3 – 7*)**
- 3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 8*)**
- 3.4. Лист корректировки (*Приложение 9*)**
- 3.5. План воспитательной работы (*Приложение 10*)**
- 3.6. Календарный учебный график (*Приложение 11*)**

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

**Оценочные материалы промежуточной аттестации.
Диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.
Контрольно-тестовые упражнения по базовым видам подготовки ОФП,
СФП, ТТП**

**Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для юных
волейболистов**

	Возраст 12-13 лет		Возраст 13-14 лет		Возраст 15-16 лет	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	юнош и	девушк и
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5 - 4,9	4,9 - 5,3	4,4 - 4,9	4,8 - 5,3	4,3 - 4,7	4,3 - 5,4
Бег 100 м (сек.)	15.0-15.5	17.0-17.8	14.5-14.9	16.5-17.0	14.2-14.4	15.8-16.5
Бег за 6 минут (м)	1500	1300	1500	1300	1500	1300
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25-30	18-20	30-35	20-25	35-40	25-30
Метание гранаты(м)*	40-35	30-25	38-35	23-19	38-35	25-20
Сгибание и выпрямление рук в висе (количество раз)	12-14		14-16		16-18	
Вертикальны й прыжок (см)	40-45	35-40	50-55	40-45	60-65	45-50
Прыжок в длину с места (см)	185-190	165-170	205-210	180-185	220-230	190-195
Тройной прыжок с места (м)	5.5-6.0	5.2-5.5	6.5-7.0	5.5-6.0	7.4 - 7.8	6.2 – 6.3

Челночный бег 6X5 м (сек.)	11.8 – 12.0	12.2 – 12.5	10.4 – 10.6	11.8 – 12.0	9.8 – 10.2	11.2 – 11.5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	10-12	8-9	13-14	10-11	15-16	11.5-12
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за голов двумя руками в прыжке с места (м)	8-10	6-7	11-12	9-9.5	13-14	10-10.5

Оценочные материалы итоговой аттестации
Контрольные испытания технической подготовки
учащихся по разделу волейбол

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется на волейбольной площадке.
2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.
3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра.
4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра.
5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:
6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2. Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча: пять попыток, расстояние от сетки 3 метра;
8. Верхняя прямая подача мяча.
Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.
9. Нападающий удар из зоны № 4 с передачи партнера из зоны № 3.

3.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 3

План-конспект занятия

Раздел: Техническая подготовка.

Тема: Овладение техникой передвижения и стоек. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Цель: Совершенствование знаний, умений и навыков игры волейбол.

Планируемые результаты:

Личностные: воспитание интереса, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и волейболом; формирование ответственности, коллективизма, упорства в достижении цели.

Метапредметные: *Регулятивные УУД:*

- понимание и принятие цели и задач занятия;
- умение обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- умение выдвигать решения проблемы, осознавать и анализировать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Познавательные УУД:

- умение преобразовывать информацию в двигательную деятельность, самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в волейболе;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение работать в команде, высказывать свое мнение и уважать мнение товарищей.

Оздоровительные: повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;

Предметные:

- освоение терминологии, правил и последовательности выполнения жизненно важных двигательных упражнений игры волейбол;
- овладение техникой передвижения и стоек, навыками гимнастических и легкоатлетических упражнений - овладение навыками командной игры.

Место проведения: спортзал

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка

Ход занятия:

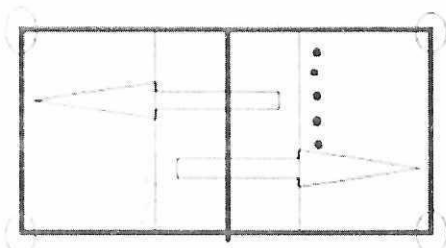
Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Подготовительный этап - 5 минут	Подготовка спортивного зала к проведению занятия	Выполнение обязанностей дежурных

Органи заци онный этап - 5 минут	(проветривание, подготовка необходимого инвентаря) Организация построения обучающихся. Приветствие мотивация, создание эмоционально позитивного настроя, актуализация опорных знаний о технике безопасности на занятиях волейболом.	Построение, приветствие, участие в обсуждении правил техники безопасности на занятии.
Теоретический 5 минут	Ознакомление обучающихся с целями и задачами урока, ключевыми понятиями и терминами. Формирование интереса к изучению технических приемов и игре волейбол.	Освоение ключевых понятий и терминов.
Разминка 5 минут	Организация выполнения общеразвивающих упражнений, овладения умениями и навыками.	ОРУ в движении, ОРУ на месте (8 -10 повторений)
Практический 5 минут	Закрепление изученного материала, отработка элементов игры, овладение умениями и навыками.	Повторение стойки волейболиста, перемещений. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом Перемещения в стойке волейболиста правым и левым боком с продвижением вперед (приставным и скрестным шагом), ёлочкой. Лицом к сетке и спиной вперед от сетки. Бег «Лесенкой». По сигналу учителя игрок выполняет бег с

		касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. Подвижная игра «Салки по линиям»: Выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого-либо из игроков, перемещаясь только по линиям. По свистку водящий начинает игру. Нельзя осалить человека, находящегося не на одной линии с водящим. Перепрыгивать с линии на линию - нельзя! Перебегать на другую линию можно только в месте пересечения этих линий. Игрок которого осалил водящий обязательно поднимает руку, и оповещает, что он новый водящий. Перестроение в колонну по 4 человека, дистанция 2-3 шага. У каждого мяч. Удар мяча в пол, после отскока от пола выполняется перемещение под мячом. С каждым отскоком стойка игрока и
--	--	---

		перемещение становиться ниже и ниже до тех пор, пока игрок не сможет пролезть под мячом. Из положения стоя подбросить мяч над собой, в приседе коснуться пола, успеть вернуться в исходное положение и поймать мяч. Из положения стоя подбросить мяч над собой, опустить глаза, выполнить поворот на 360 градусов, поднять глаза, поймать мяч. «Мяч в воздухе» 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу шагом, выполняют подброс мяча над собой на высоту 2-3 м и старается поймать мяч впереди идущего игрока. Мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч,
--	--	---

		выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.
		Выполняют задание. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности, взаимодействие со сверстниками, развитие внимания. Правильное выполнение заданий. Имеют возможность вести диалог между собой, договариваться в коллективе.
Учебная игра 15 минут	Рассказ-показ: постановка рук при передаче сверху. Выполнение упражнений и заданий по теме. Формирование игровых компетенций. Рассказ о правилах игры	Безопасное поведение во время выполнения заданий. Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за учителем и запоминают. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях
	Подвижная игра «Уголки» Игра проводится на волейбольной площадке (9х18 м), без волейбольной сетки.	Повторение техники передачи сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения:

	На лицевых линиях отмечают по 2 угла. Класс делится на команды (5-6 человек). На трехметровой линии с двух сторон строятся 2 команды друг на против друга. По сигналу 2 игрока разыгрывают мяч в центре. Команда, овладевшая мячом, передвигается по залу передавая мяч друг другу. Задача игры – положить мяч в один из противоположных углов волейбольной площадки и защитить свои углы. Нельзя перемещаться с мячом, перемещения выполняются только без мяча. Нельзя мешать положить мяч в угол противоположной команде способом загораживания угла. 	И.п.- средняя стойка волейболиста - передача сверху двумя руками над собой. Передача сверху над собой двумя руками с касанием большими пальцами щек. Передача сверху над собой двумя руками, постепенно опускаясь в сед на полу и возвращаясь в стойку волейболиста. Передача сверху над собой двумя руками со сменой стоек (верхняя, средняя и низкая) Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. -Имеют возможность вести диалог между собой, договариваться в коллективе. Следить за правилами игры.
Заключительный 5 минут	Построение, восстановление пульса, дыхания. Наблюдение	Выполняют строевые упражнения,

	за общим состоянием обучающихся.	восстанавливают пульс, дыхание.
	Рефлексия, подведение итогов занятия.	Анализируют степень усвоения учебной задачи, ошибки, участвуют в рефлексии.

**Сценарий спортивного праздника
«Турнир юных волейболистов»**

Цели и задачи:

- Популяризация волейбола среди школьников, совершенствование навыков игры.
- Повышение образованности учащихся в области истории возникновения и развития волейбола.
- Формирование у школьников стремления заниматься волейболом.

Участники мероприятия:

В мероприятии принимают участие обучающиеся-участники волейбольных команд, сформированных на занятиях по волейболу.

Состав каждой команды 7 человек.

Ответственные за соревнование: руководитель кружка волейболистов, ответственный за спортивный сектор в школьном самоуправлении, актив кружка.

Место и время проведения: спортивный зал школы

Время занятий: 45 мин

Ход мероприятия:

Под спортивный марш участники турнира заходят в спортивный зал и строятся.

1 ведущий: Во имя грядущих побед,
Во славу школьного спорта,
Встречайте спортсменов сегодняшних дней,
Идущих к новым рекордам!

2 ведущий: Шагайте дружно, сильные и смелые!
Расправьте шире плечи, загорелые!
Ребята, подтянись! За новые рекорды
Каждый день борись!

1 ведущий: Мы рады приветствовать участников турнира на нашем празднике, который посвящен замечательному виду спорта-волейболу.

2 ведущий: Сегодня мы станем свидетелями интересных и зрелищных матчей, захватывающей борьбы, техничного владения мячом, молниеносных передач и точных ударов. Получим массу положительных эмоций и впечатлений.

1 ведущий: В наших соревнованиях участвуют команды (представление команд)

2 ведущий: С удовольствием представим Вам судейскую коллегия (представление судей)

1 ведущий: В нашей школе волейболу всегда уделялось огромное внимание. Огромных успехов добились наши девушки и юноши в Спартакиаде школьников среди школ района. На протяжении многих лет наши

спортсмены защищают честь школы, а также входят в состав сборной команды района.

1 ведущий: Все добрые слова сказаны, напутствия даны, командам уже не терпится вступить в борьбу.

Игры проводятся по Олимпийской системе. В перерывах между играми проводится викторина с болельщиками на знание волейбола.

ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРА

После окончания игр подводятся итоги, победители и призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

1 ведущий: Пусть этот день запомнит каждый,
Задор его с собой возьмет,
А с волейболом кто подружится однажды,
Сквозь годы эту дружбу пронесет!

2 ведущий: Спасибо, волейбол,
За то, что ты веселый,
За то, что бодрость
Даришь нам всегда.
Спасибо, волейбол,
За солнечные старты!
Мы говорим тебе:
Физкульт-Ура!

1 ведущий: Вот и подошел к завершению наш праздник. Мы желаем вам здоровья, успехов и новых побед. До новых встреч.

Иллюстративный материал по тематике занятий

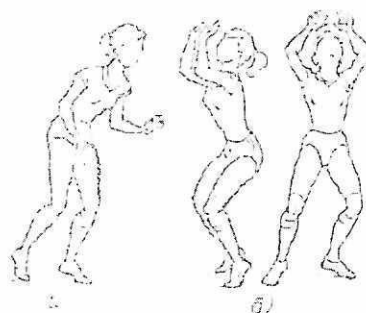


Рис.1 Стойки волейболиста: а) основная стойка; б) стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху

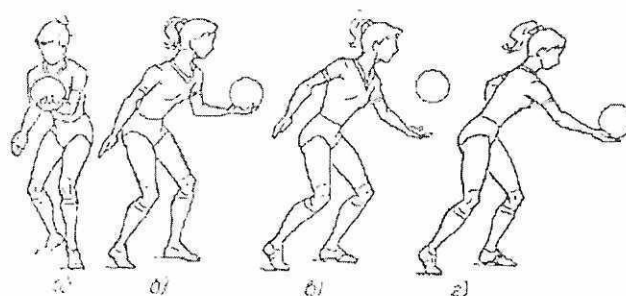


Рис.2 Нижняя прямая подача (вид спереди и сбоку)

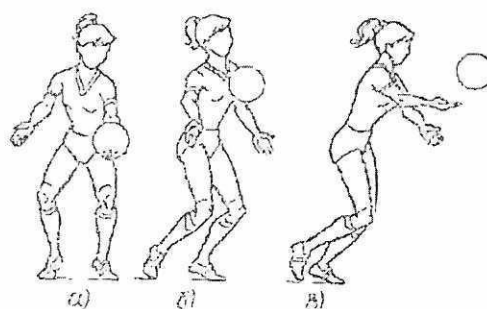


Рис.3 Нижняя боковая подача.

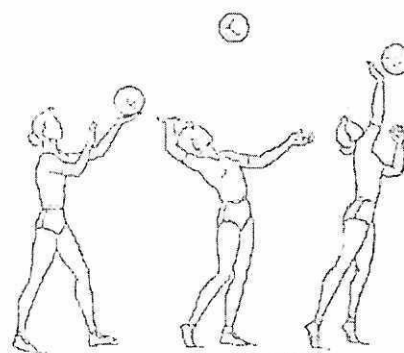


Рис.4 Верхняя прямая подача

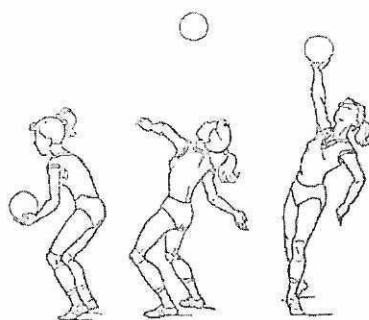


Рис.5 Верхняя боковая подача.

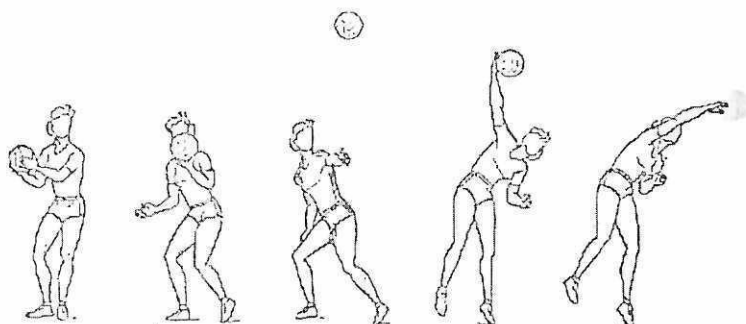


Рис.6 Вариант верхней боковой подачи, так называемая планирующая подача

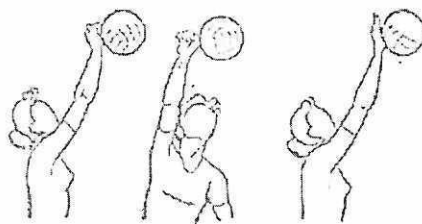


Рис. 7 Способы ударов по мячу при выполнении планирующих подач.

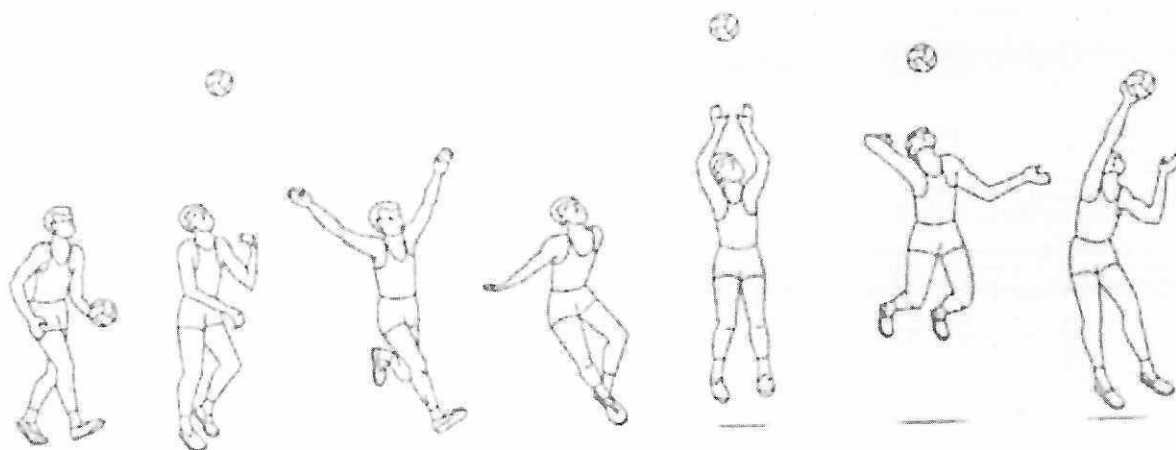


Рис. 8 Поддача в прыжке

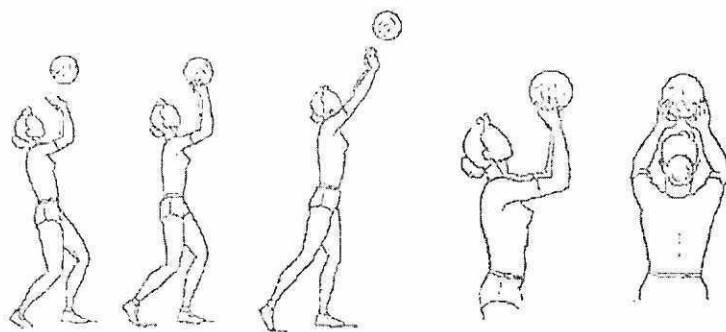


Рис.9 Передача мяча двумя руками сверху (а) ; положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передачи (б).

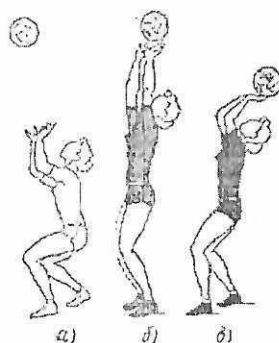


Рис.10 Передача двумя руками сверху, выполненная в различных направлениях: а) вперед ; б) над собой ; в) назад.

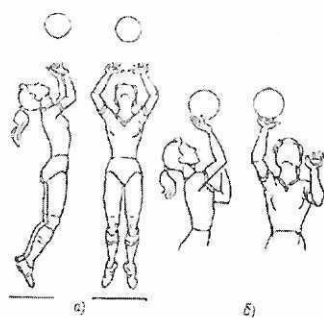


Рис. 11 Другие виды выполненная в различных направлениях передач в волейболе: а) двумя руками в прыжке, б) одной рукой сверху

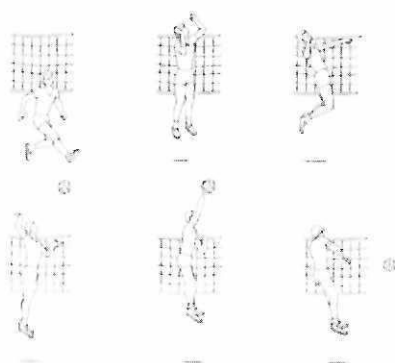


Рис. 12 Прямой атакующий удар

Рис. 12 Прямой атакующий удар

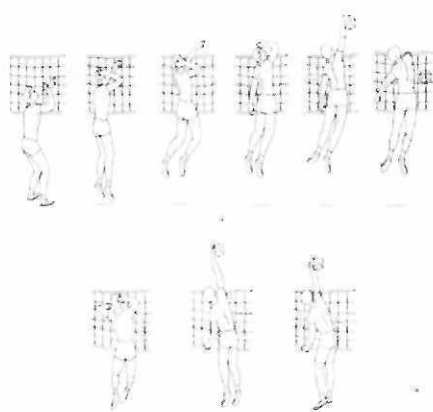


Рис. 13 Атакующий удар с переводом влево (а), вправо (б).

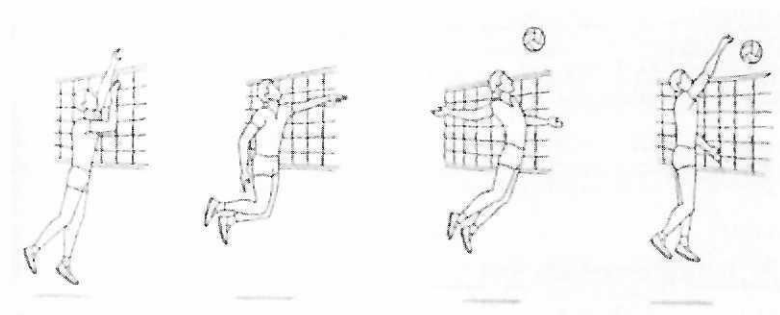


Рис. 14 Боковой атакующий удар

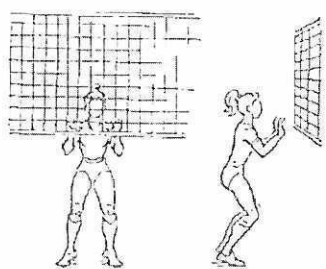


Рис.15 Стойка защитника перед блокированием.

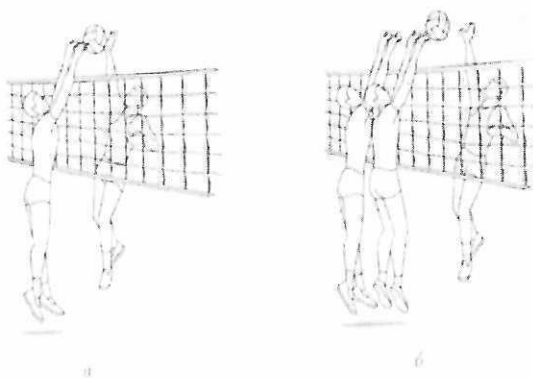


Рис. 32 Блокирование: а – одиночное, б – групповое

Рис. 16 Блокирование: а) одиночное, б)

групповое

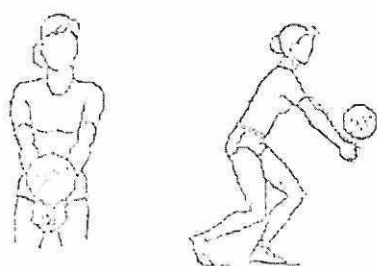


Рис.17. Прием и передача мяча двумя руками

снизу

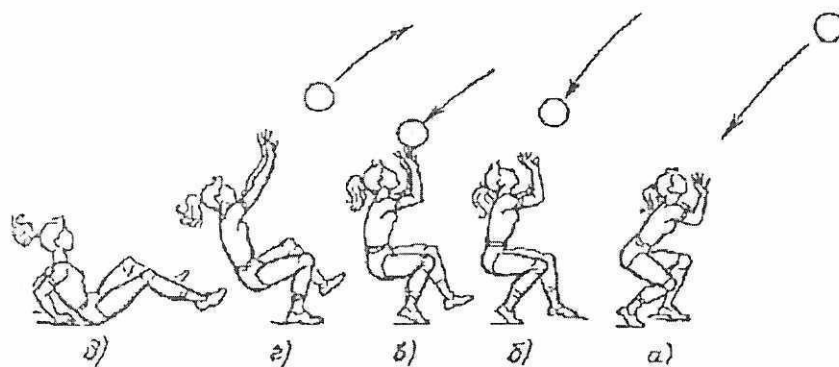


Рис.18. Прием мяча с падением и перекатом на спину

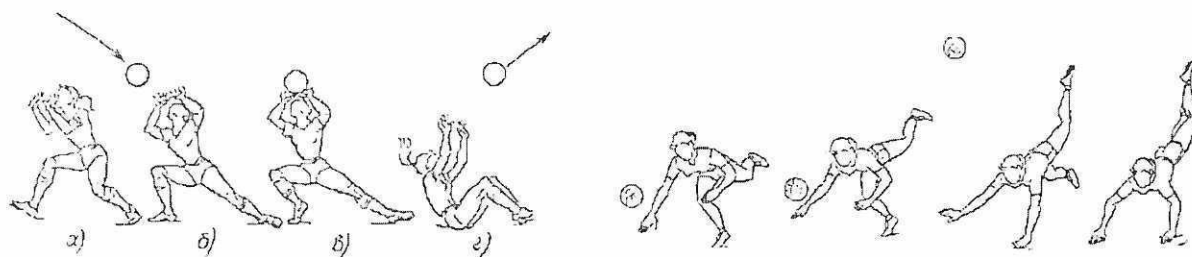


Рис.19. Прием мяча с выпадом и падением (перекатом на спину)

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – сильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Дидактические материалы

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема	К-во часов	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт.			
Вводное занятие (2)					
1			Правила техники безопасности на занятиях по волейболу школьного спортивного клуба.	1	Входной контроль
2			Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	1	Входной контроль
Техническая подготовка (26)					
3			Овладение техникой передвижения и стоек. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
4			Овладение техникой передвижения и стоек. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
5			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
6			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	Педагогическое наблюдение
7			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения.	1	Педагогическое наблюдение

			Легкоатлетические упражнения.		
8			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
9			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
10			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
11			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
12			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
13			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
14			Овладение техникой приема и передач мяча Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>

15			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
16			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
2 полугодие					
17			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
18			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
19			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
20			Овладение техникой подачи: нижней прямой, верхней прямой. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
21			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>

22			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
23			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
24			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
25			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
26			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
27			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
28			Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Педагогическое наблюдение</i>
Тактическая подготовка (4)					

29			Индивидуальные действия (в нападении и защите) Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Промежуточная диагностика</i>
30			Групповые действия (в нападении и защите) Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Промежуточная диагностика</i>
31			Командные действия. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Промежуточная диагностика</i>
32			Тактика защиты, нападения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Промежуточная диагностика</i>
Соревнования (2 ч)					
33			Соревнования Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Участие в соревнованиях</i>
34			Соревнования Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.	1	<i>Участие в соревнованиях</i>

3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

[illegible]

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы: формирование понимания ценности здоровья в жизни человека, роли волейбола в укреплении здоровья;

Задачи воспитательной работы:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- укрепление умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- привитие культуры взаимоотношений, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости через включение обучающихся в тренировочные занятия, спортивные игры и соревнования общешкольного, муниципального и регионального уровней.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут знать/понимать ценность здоровья в жизни человека, роль волейбола в укреплении здоровья;

Обучающиеся будут уметь использовать теоретические и практические знания, умения и навыки игры волейбол, участвовать в спортивных соревнованиях, спортивных играх, турнирах по волейболу, организовывать свой досуг и самостоятельную спортивную деятельность на основе освоенных компетенций, придерживаться здорового образа жизни и правил безопасной жизнедеятельности.

- **Обучающиеся будут проявлять** дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; культуру взаимоотношений, навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества в команде, оказания помощи своим сверстникам; устойчивый интерес к занятиям волейболом; сформированность моральных и волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

№	Мероприятие	Направление	Отметка об исполнении (дата проведения)
Сентябрь			
1.	День знакомства. Беседа о правилах безопасной жизнедеятельности, техники безопасности и	Популяризация научных знаний среди учащихся	

	предупреждении травматизма на занятиях по волейболу.		
2.	Роль физической культуры и спорта в формировании гармоничной личности. Выдающиеся волейболисты. Выборы актива.	Профессиональное и трудовое	
Октябрь			
3.	Тематическая беседа по профилактике употребления табачной, алкогольной и наркотической продукции «Горькие плоды «сладкой» жизни.	Формирование культуры здоровья, духовно-нравственное воспитание	
4.	День здоровья. Спортивный праздник «Здоровым быть модно!»	Эстетическое воспитание и организация досуга	
Ноябрь			
5.	Час общения «Не молчи!» - по предупреждению фактов всех видов насилия, буллинга, проявления экстремизма в отношении несовершеннолетних.	Духовно-нравственное воспитание	
6.	Участие в районном турнире по волейболу.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
Декабрь			
7.	Школьный турнир «Вместе дружная семья»	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	
8.	Просмотр художественного фильма о волейболе («Путь к медалям»)	Духовно-нравственное воспитание	
Январь			
9.	Викторина по правилам безопасной жизнедеятельности (профилактика детского травматизма, безопасность на льду, дорожная безопасность, пожарная безопасность и др.)	Популяризация научных знаний среди учащихся	

10.	«Личная гигиена и профилактика простудных заболеваний» - встреча с медсестрой школы	Формирование культуры здоровья	
Февраль			
11.	Турнир по волейболу, посвящённый Дню Защитников Отечества (юноши)	Гражданско-патриотическое	
12.	Учимся решать конфликтные ситуации - квест.	Духовно-правственное	
Март			
13.	Школьный Турнир по волейболу, посвящённый Международному женскому дню марта.	Гражданско-патриотическое	
14.	Участие в муниципальном турнире по волейболу.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	
Апрель			
15.	Всемирный день здоровья. «Турнир юных волейболистов»	Гражданско-патриотическое	
16.	«Интересные события и достижения в спорте» - круглый стол	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	
Май			
17.	«Спортивный калейдоскоп» - оформление презентации или спортивного стенда.	Эстетическое воспитание и организация досуга	
18.	Итоговое мероприятие «Наши успехи и достижения»	Духовно-правственное	

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения, стартовый уровень.

- дата начала учебного периода – 01.09.2025;
- дата окончания учебного периода - 25.05.2026;
- каникулы с 28.12.2025 года по 11.01.2026года;
- количество учебных недель - 34;
- количество учебных дней – 34

Промежуточная аттестация: последняя неделя декабря.

Итоговая аттестация: в мае.

1 полугодие – с 01.09. по 28.12.2025 года – 17 недель

2 полугодие - с 12.01. по 11.05.2026 года – 17 недель

Зимние каникулы – с 28 декабря 2025 года по 11 января 2026года

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа 2026 года

Количество часов, режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. **Продолжительность занятия:** 45 минут.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

	Месяц	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю (гр)	Колво часов в месяц (гр)	Аттестация/ формы контроля
1 полугодие	Сентябрь	1 неделя	1	4	Входной контроль
		2 неделя	1		Входной контроль
		3 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		4 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Октябрь	1 неделя	1	4	Педагогическое наблюдение
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение
	Ноябрь	1 неделя	1	4	Педагогическое наблюдение
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение

		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
	Декабрь	1 неделя	1	5	Педагогическое наблюдение	
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
		1 неделя	1		Педагогическое наблюдение	
	Итого часов в 1 полугодии 17 час					
	2 полугодие	Январь		1	3	Промежуточная диагностика
				1		Промежуточная диагностика
				1		Промежуточная диагностика
		Февраль		1	4	Промежуточная диагностика
			1	Промежуточная диагностика		
			1	Промежуточная диагностика		
			1	Промежуточная диагностика		
Март			1	4	Промежуточная диагностика	
			1		Промежуточная диагностика	
			1		Промежуточная диагностика	
			1		Промежуточная диагностика	
Апрель			1	4	Педагогическая диагностика	
			1		Педагогическая диагностика	
			1		Педагогическая диагностика	

			1		Педагогическая диагностика
	Май		1	2	Участие в соревнованиях
			1		
Итого часов во 2 полугодии 17 часов					
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа					