ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУДАКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. ЛЕЙТЕНАНТА Р.В. ЗАВАЛЬНОГО» ГОРОДА СУДАКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол от 26.05.2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА

Директор
«Веселовская СОШ им. Лейтенанта Р.В. Завального» г. Судака _____ Павлык Е.А.
приказом от 11.08.2026 г. № 148

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:
-13-18 лет
Срок реализации программы:
1 год
Уровень программы:
базовый
Составитель:
Мустафаев Сулейман Алиевич,
педагог дополнительного образования

г. Судак, с. Весёлое-2026 год

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Нормативно-правовая база 4
1.3. Цель программы 5
1.4. Задачи программы 6
1.5. Адресат программы 6
1.6. Актуальность программы 7
1.7. Педагогическая целесообразность программы 7
1.8. Форма обучения 8
1.9. Особенности организации образовательного процесса 8
1.10. Режим занятий 9
1.11. Уровень освоения программы 9
1.12. Объем и срок освоения программы 9
1.13 Формы аттестации/контроля 9
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 11
РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 14
РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 15
РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ 20
5.1. Цель и задачи воспитательной работы 20
5.2. План воспитательной работы 21
РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 24
РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 25
7.1. Кадровое обеспечение 25
7.2. Материально-техническое обеспечение 25
7.3. Методическое обеспечение программы 26
7.4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение 28
РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30
Для педагога: 30
Для обучающихся: 30
Для родителей: 30
РАЗДЕЛ 9. ПРИЛОЖЕНИЯ 31
9.1. Оценочные материалы 31
9.2. Методические материалы 32
9.3. Календарно-тематическое планирование (КТП) 36

9.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ДОП.....42

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления является **модифицированной**.

1.1. Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как ориентирована на развитие физических качеств, овладение двигательными навыками, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни через занятия волейболом.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

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

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

– Федеральный закон от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

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

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

– Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. №19 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СП 2.4.2.4283-26 «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 г. № 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 27.02.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ;

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

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

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

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в ред. От 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ»;
– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 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 20.02.2019 г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г №АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
– Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа им. Лейтенанта Р.В. Завального» города Судака Республики Крым (в действующей редакции);
– Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа им. Лейтенанта Р.В. Завального» города Судака Республики Крым (в действующей редакции);
– Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа им. Лейтенанта Р.В. Завального» города Судака Республики Крым (в действующей редакции);
– другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым,
– муниципальные правовые акты муниципального округа Судак в сфере дополнительного образования.

1.3. Цель программы

Цель программы: Сформировать у обучающихся 13–18 лет устойчивый интерес к занятиям волейболом, развить физические качества и двигательные навыки, необходимые для успешного овладения техникой и тактикой игры, и вовлечь в систематические занятия спортом.

1.4. Задачи программы

Образовательные:

- *Формирование* знаний о правилах игры в волейбол, истории развития вида спорта.
- *Овладение* основными техническими элементами: стойки, перемещения, передачи мяча, подачи, нападающие удары, блокирование.
- *Освоение* основ тактической подготовки: индивидуальные, групповые и командные действия.
- *Развитие* физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация).
- *Формирование* навыков здорового образа жизни, гигиены спортивной деятельности.

Личностные:

- *Формирование* дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, чувства коллективизма.
- *Воспитание* волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности.
- *Формирование* культуры общения, уважения к соперникам, судьям и партнерам.
- *Воспитание* потребности в систематических занятиях спортом и здоровом образе жизни.

Формирование патриотических чувств через изучение достижений российского спорта

Метапредметные:

- *Развитие* функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем).
- *Развитие* координационных способностей и двигательной памяти.
- *Развитие* скоростно-силовых качеств и прыгучести.
- *Развитие* игрового мышления, оперативности принятия решений.
- *Развитие* коммуникативных навыков в процессе совместной игровой деятельности.

- .

1.5. Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте **13–18 лет** (7–11 классы).

Особенности возрастной группы:

- Подростковый возраст (13–15 лет) характеризуется активным ростом, развитием координации, формированием двигательных навыков, высокой обучаемостью.
- Старший школьный возраст (16–18 лет) характеризуется стабилизацией физического развития, развитием волевых качеств, стремлением к соревновательной деятельности и самореализации.

Условия набора: программа не предъявляет требований к уровню подготовки. Принимаются все желающие (юноши и девушки) на добровольной основе. Оптимальная численность группы — 12–35 человек.

1.6. Актуальность программы

Волейбол — один из самых популярных и доступных видов спорта в России. Он развивает быстроту, ловкость, координацию, прыгучесть, силу и выносливость, воспитывает волевые качества, командный дух и чувство ответственности.

Актуальность программы определяется:

- необходимостью привлечения подростков 13–18 лет к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формированием здорового образа жизни и профилактикой асоциального поведения в подростковой среде;
- развитием лидерских качеств и коммуникативных навыков через командный вид спорта;
- подготовкой спортивного резерва для школьных и районных соревнований;
- возможностью профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

- **Интеграция** общей и специальной физической подготовки с технико-тактическим обучением.
- **Практико-ориентированный характер** — более 80% времени отводится на практические занятия, игры и соревнования.
- **Соревновательный компонент** — участие в контрольных играх, школьных и районных турнирах.
- **Вариативность** — возможность корректировки содержания в зависимости от уровня подготовки группы и материальных условий.
- **Профориентационный потенциал** — знакомство с судейством, организацией соревнований, тренерской деятельностью.

1.7. Педагогическая целесообразность программы

Программа спортивного клуба «Волейбол» спроектирована с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей обучающихся 13–18 лет и отвечает ключевым принципам современной педагогики: личностно-ориентированного, деятельностного и здоровьесберегающего подходов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что волейбол как командный вид спорта является эффективным средством всестороннего развития личности в подростковом и юношеском возрасте. В 13–18 лет происходит активное физическое развитие, формирование волевых качеств, становление характера и системы ценностей. Спортивная деятельность в этот период может стать мощным фактором позитивной социализации и профилактики асоциального поведения.

Программа построена таким образом, чтобы решать следующие педагогические задачи:

1. **Физическое развитие и укрепление здоровья.** Систематические занятия волейболом развивают быстроту, ловкость, координацию, прыгучесть, силовые качества и выносливость, что способствует гармоничному физическому развитию подростков, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем.
2. **Формирование волевых качеств и дисциплинированности.** Регулярные тренировки, необходимость преодолевать физические нагрузки, соблюдение режима и дисциплины

воспитывают целеустремлённость, настойчивость, самоорганизацию и ответственность за свой результат.

3. **Воспитание командного духа и навыков социального взаимодействия.** Волейбол — это командный вид спорта, где успех зависит от слаженности действий всех игроков. Занятия формируют у подростков чувство коллективизма, умение взаимодействовать с партнёрами, поддерживать друг друга в сложных ситуациях, достойно принимать как победы, так и поражения.
4. **Профилактика асоциального поведения и формирование здорового образа жизни.** Вовлечение подростков в систематические занятия спортом является эффективным способом профилактики вредных привычек, формирования ценностного отношения к здоровью и активному досугу. Спортивный клуб становится для подростка альтернативной средой самореализации.
5. **Профориентационный потенциал.** Участие в соревнованиях, знакомство с основами судейства и организации спортивных мероприятий расширяет представления обучающихся о профессиях в сфере физической культуры и спорта, способствует осознанному выбору жизненного пути.

Таким образом, программа «Волейбол» является педагогически целесообразным инструментом, позволяющим через систематические занятия спортом сформировать у обучающихся 13–18 лет физически развитую, социально адаптированную и нравственно зрелую личность, готовую к активной жизненной позиции.

1.8. Форма обучения

Очная (с применением дистанционных технологий при необходимости — видеоматериалы для изучения техники, анализ игровых ситуаций).

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе спортивного клуба «Волейбол» строится с учетом возрастных, психологических и физических особенностей обучающихся 13–18 лет и имеет следующие особенности:

- **Принцип доступности и добровольности.** Зачисление в спортивный клуб осуществляется на основе добровольного желания обучающихся без предварительного отбора и жестких требований к физической подготовке. Это позволяет каждому подростку, независимо от стартового уровня, включиться в систематические занятия спортом.
- **Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.** Программа гармонично сочетает ОФП (развитие силы, выносливости, гибкости) и СФП (развитие качеств, специфических для волейбола: прыгучесть, реакция, координация). Это обеспечивает всестороннее физическое развитие обучающихся.
- **Направленность на развитие игрового мышления.** В процессе обучения акцент делается не только на технику, но и на тактическое мышление, умение быстро принимать решения в изменяющейся игровой ситуации. Для этого используются игровые упражнения, моделирование игровых ситуаций и анализ сыгранных моментов.
- **Соревновательный метод как основной.** Учебные игры, товарищеские матчи и участие в соревнованиях являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Они позволяют обучающимся применять полученные навыки в реальных игровых условиях, развивают волевые качества, командный дух и стрессоустойчивость.
- **Индивидуальный и дифференцированный подход.** Педагог использует индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом его уровня физической подготовленности,

способностей и амплуа. Программа допускает корректировку объема и сложности упражнений для отдельных обучающихся.

- **Профилактика травматизма и здоровьесбережение.** На занятиях строго соблюдается техника безопасности, обязательной является качественная разминка и заминка. Обучающиеся осваивают правила страховки и самостраховки, что минимизирует риск травм.
- **Гибкость планирования.** Календарно-тематическое планирование может корректироваться с учетом участия клуба в соревнованиях, календаря школьных спортивных мероприятий и погодных условий (при занятиях на открытом воздухе).

Таким образом, организация образовательного процесса в спортивном клубе «Волейбол» направлена на создание условий для физического развития, укрепления здоровья, воспитания волевых качеств и командной сплоченности обучающихся через систематические занятия волейболом.

1.10. Режим занятий

Параметр	**Значение**
Продолжительность одного занятия	1 академический час (45 минут)
Количество занятий в неделю	2 раза в неделю
Продолжительность курса	1 учебный год (34 учебные недели)
Общий объем	**68 академических часов**

1.11. Уровень освоения программы

Базовый уровень — предполагает освоение основных элементов техники и тактики волейбола, достаточных для участия в учебных играх и соревнованиях школьного уровня.

1.12. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 учебных часов.

1.13 Формы аттестации/контроля

Оценивание общей подготовленности учащихся осуществляется в соответствии с календарным планом и учётом возрастных особенностей детей два раза в год. При проведении оценивания уровня знаний особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения лепки «Фантазия».

Методы оценивания уровня знаний учащихся:

— выставка;
— презентация изделий;
— тестирование;
— анкетирование учащихся;
— коллективный анализ работ;
— самостоятельная работа;
— опросы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и

тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы контроля:

Входной контроль **-** проводится при наборе групп на начальном этапе их формирования. Изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль **-** проводится в течение всего года, возможен на каждом занятии. Здесь определяется степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляются учащиеся, отстающие или опережающие обучение, что позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия и в конце года. Здесь изучается динамика освоения ребенком изученного материала, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

Формы проведения контроля обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ педагогический анализ результатов опросов, анкет, тестов и выставок;
- ✓ диагностика освоенных навыков;

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков, отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

— *уровень теоретических знаний* – (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);

уровень практической подготовки – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля / темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Введение. Теоретическая подготовка	**6**	**4**	**2**		
1.1	Входная диагностика. Правила игры в волейбол. История развития	2	1	1	Анкетирование, опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена и режим	2	1	1	Инструктаж
1.3	Судейство в волейболе. Жесты судей. Правила соревнований	2	2	—	Опрос, тестирование
Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка	**16**	**4**	**12**		
2.1	ОФП: общеразвивающие упражнения, ОРУ, бег, прыжки	4	1	3	Контрольные нормативы

№ п/п	**Название модуля / темы**	**Количество часов**			**Формы контроля / аттестации**
2.2	СФП: развитие быстроты, ловкости, координации	4	1	3	Контрольные нормативы
2.3	СФП: развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	4	1	3	Контрольные нормативы
2.4	СФП: развитие выносливости и игровой подвижности	4	1	3	Контрольные нормативы
Модуль 3. Техническая подготовка	**22**	**6**	**16**		
3.1	Стойки и перемещения игрока	2	1	1	Практическая работа
3.2	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу	4	1	3	Практическая работа
3.3	Техника подачи мяча (нижняя, верхняя прямая)	4	1	3	Практическая работа
3.4	Техника нападающего удара	4	1	3	Практическая работа
3.5	Техника блокирования	4	1	3	Практическая работа
3.6	Промежуточная аттестация:	4	1	3	**Промежуточная аттестация**

№ п/п	Название модуля / темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
	сдача нормативов по технике				
Модуль 4. Тактическая подготовка	**12**	**2**	**10**		
4.1	Индивидуальные тактические действия	4	1	3	Практическая работа
4.2	Групповые тактические действия	4	—	4	Практическая работа
4.3	Командные тактические действия. Расстановка в игре	4	1	3	Практическая работа
Модуль 5. Игровая практика и соревнования	**12**	**2**	**10**		
5.1	Учебные игры (двусторонние игры с отработкой элементов)	4	—	4	Практическая работа
5.2	Участие в школьных соревнованиях по волейболу	4	1	3	Соревновательная практика
5.3	Итоговая аттестация: контрольная игра или турнир	4	1	3	**Итоговая аттестация**

№ п/п	Название модуля / темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
	ИТОГО:	**68**	**18**	**50**	

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1-й год	1 Сентября 2026 г.	26 Мая 2027 г.	34	68	68	2

РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Введение. Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. Входная диагностика. Правила игры в волейбол. История развития (2 часа)

Теория (1 час):

- Знакомство с программой. Цели и задачи курса.
- Проведение входной диагностики: анкетирование «Что я знаю о волейболе?».
- История возникновения волейбола в мире и России.
- Достижения российских волейболистов (мужские и женские сборные).
- Основные правила игры: площадка, команда, основные нарушения.

Практика (1 час):

- Игры на знакомство и адаптацию в группе.
- Работа с мячом: знакомство с волейбольным мячом (вес, размер, как правильно держать).

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена и режим (2 часа)

Теория (1 час):

- Техника безопасности в спортивном зале.
- Правила поведения на тренировках и соревнованиях.
- Гигиена спортивной одежды и обуви.
- Режим дня и питание спортсмена. Предупреждение травматизма (разминка, заминка).

Практика (1 час):

- Инструктаж по ТБ. Расписка о прохождении инструктажа.
- Практика: комплекс упражнений для разминки.

Тема 1.3. Судейство в волейболе. Жесты судей. Правила соревнований (2 часа)

Теория (2 часа):

- Судейство в волейболе: главный судья, боковые судьи, секретарь.
- Основные жесты судей: подача, аут, заступ, касание сетки, замена и т.д.
- Правила проведения соревнований (система розыгрыша, определение победителя).

Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)

Тема 2.1. ОФП: общеразвивающие упражнения, ОРУ, бег, прыжки (4 часа)

Теория (1 час):

- Роль ОФП в подготовке волейболиста.
- Виды и методы развития силы, гибкости и выносливости.

Практика (3 часа):

- Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений).
- Бег с ускорениями, челночный бег (4×9 м), бег на короткие дистанции.
- Упражнения на гибкость (наклоны, мостики, шпагаты).
- Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки со скакалкой).

Тема 2.2. СФП: развитие быстроты, ловкости, координации (4 часа)

Теория (1 час):

- Что такое быстрота, ловкость и координация в волейболе.
- Упражнения для развития этих качеств.

Практика (3 часа):

- Беговые упражнения: старты из разных положений, бег с изменением направления.
- Эстафеты на скорость и ловкость.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, равновесия.
- Упражнения на координацию с волейбольным мячом.

Тема 2.3. СФП: развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств (4 часа)

Теория (1 час):

- Роль прыгучести в волейболе.
- Взрывная сила и методы ее развития.

Практика (3 часа):

- Прыжки вверх с места на высоту.
- Прыжки через скакалку (серийные).
- Прыжки с отягощениями (набивными мячами).
- Упражнения со штангой/гантелями (легкие веса, много повторений).
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Тема 2.4. СФП: развитие выносливости и игровой подвижности (4 часа)

Теория (1 час):

- Роль выносливости в волейболе (особенно для длительных матчей).
- Аэробные и анаэробные нагрузки.

Практика (3 часа):

- Кроссовая подготовка (бег 1000–2000 м).
- Интервальный бег (30 м с максимальной скоростью, отдых).
- Игровые упражнения с многократными повторениями.
- Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 3. Техническая подготовка (22 часа)

Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока (2 часа)

Теория (1 час):

- Основные стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая).
- Способы перемещения: приставным шагом, бегом, прыжком.
- Исходные положения.

Практика (1 час):

- Отработка стоек и перемещений на месте и в движении.
- Упражнения на перемещения с мячом и без мяча.

Тема 3.2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу (4 часа)

Теория (1 час):

- Правильное положение рук и пальцев при передаче сверху и снизу.
- Типичные ошибки.

Практика (3 часа):

- Имитационные упражнения без мяча (правильная постановка рук).
- Передачи в парах на месте, с продвижением.
- Передачи над собой (различное количество).
- Передачи в стену.

Тема 3.3. Техника подачи мяча (нижняя, верхняя прямая) (4 часа)

Теория (1 час):

- Подача как элемент игры. Основные виды подач.
- Сравнение нижней и верхней подачи.

Практика (3 часа):

- Нижняя подача в парах (на точность), в круг.
- Верхняя прямая подача (отработка подбрасывания, замаха, удара).
- Подача в заданные зоны площадки.

Тема 3.4. Техника нападающего удара (4 часа)

Теория (1 час):

- Роль нападающего удара в волейболе.
- Техника разбега, прыжка и удара.

Практика (3 часа):

- Имитация нападающего удара без мяча.
- Нападающий удар с собственного подбрасывания.
- Нападающий удар с передачи партнера.

Тема 3.5. Техника блокирования (4 часа)

Теория (1 час):

- Блокирование как защитный элемент.
- Одиночное и групповое блокирование.

Практика (3 часа):

- Имитация блокирования.
- Блокирование нападающих ударов с разных зон.
- Блокирование в парах.

Тема 3.6. Промежуточная аттестация: сдача нормативов по технике (4 часа)

Теория (1 час):

- Подготовка к сдаче нормативов.
- Обсуждение ошибок в технике.

Практика (3 часа):

- Сдача нормативов: верхняя передача (на количество раз), нижняя передача, подача (из 10 попыток 6 в зону), нападающий удар (оценка).
- Оценивание по критериям.

Модуль 4. Тактическая подготовка (12 часов)

Тема 4.1. Индивидуальные тактические действия (4 часа)

Теория (1 час):

- Что такое тактика в волейболе. Индивидуальная тактика: выбор места, обманные действия, выбор способа передачи.

Практика (3 часа):

- Упражнения на выбор места при приеме подачи.
- Обманные движения (скидки, имитации).
- Индивидуальные действия в защите и нападении.

Тема 4.2. Групповые тактические действия (4 часа)

Практика (4 часа):

- Взаимодействие в паре (прием-передача, передача-удар).
- Групповые перестроения (смена позиций).
- Системы расстановки (5–1, 4–2).

Тема 4.3. Командные тактические действия. Расстановка в игре (4 часа)

Теория (1 час):

- Система игры в защите и нападении.
- Стратегия игры (давление, контратака, откладывание).

Практика (3 часа):

- Отработка командных взаимодействий: прием — передача — удар.
- Тактика в защите (подстраховка, выход в зону).
- Разбор игровых ситуаций на видео (разбор матчей).

Модуль 5. Игровая практика и соревнования (12 часов)

Тема 5.1. Учебные игры (двусторонние игры с отработкой элементов) (4 часа)

Практика (4 часа):

- Тренировочные матчи с условными заданиями (например, играть только определенные передачи).
- Игры на счет с отработкой тактических схем.

Тема 5.2. Участие в школьных соревнованиях по волейболу (4 часа)

Теория (1 час):

- Правила соревнований. Настрой перед игрой. Психология соперничества.

Практика (3 часа):

- Участие в товарищеских матчах с другими классами/школами.
- Подготовка к соревнованиям: тактический разбор соперника.

Тема 5.3. Итоговая аттестация: контрольная игра или турнир (4 часа)

Теория (1 час):

- Подведение итогов года. Обсуждение достижений.

Практика (3 часа):

- Итоговый турнир внутри группы (круговой турнир).
- Итоговое занятие: награждение, рефлексия (анкетирование).

РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

5.1. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

Сформировать у обучающихся 13–18 лет дисциплинированность, командный дух, волевые качества и устойчивую потребность в здоровом образе жизни через занятия волейболом.

Задачи воспитательной работы:

Направление воспитания	**Задачи**
Физическое	*Формирование* устойчивой потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни; *развитие* физических качеств, укрепление здоровья.
Духовно-нравственное	*Воспитание* дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, честности, уважения к соперникам и судьям.
Социально-коммуникативное	*Формирование* навыков командной работы, чувства коллективизма, умения поддерживать партнеров, достойно принимать победы и поражения.
Волевое	*Развитие* целеустремленности, настойчивости, решительности, умения преодолевать трудности.
Патриотическое	*Воспитание* гордости за достижения российского спорта, уважения к выдающимся спортсменам и тренерам.

5.2. План воспитательной работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор
«Веселовская СОШ им. Лейтенанта Р.В. Завального» г. Судака
_____ Павлык Е.А.
_____ 20____г.

ПЛАН
воспитательной работы на 20__- 20__ учебный год
Название объединения: спортивный клуб «Волейбол»

№ п/п	**Направления воспитательной работы**	**Мероприятие**	**Срок проведения** *(месяц)*	**Отметка о выполнении**
1	2	3	4	5
1.	Социально-коммуникативное	«Знакомство с клубом»	**Сентябрь**	
2.	Физическое	«Зарядка с чемпионом»		
3.	Социально-коммуникативное	День учителя	**Октябрь**	
4.	Духовно-нравственное	«Здоровый образ жизни»		
5.	Патриотическое	День народного единства	**Ноябрь**	
6.	Волевое	«Новогодний турнир»	**Декабрь**	
7.	Духовно-нравственное	«Спортивная семья»		
8.	Физическое	«Спортивный дневник»	**Январь**	
9.	Патриотическое	День защитника Отечества	**Февраль**	
10.	Волевое	«День зимних видов спорта»		
11.	Социально-коммуникативное	8 Марта	**Март**	
12.	Духовно-нравственное	Всемирный день здоровья	**Апрель**	
13.	Социально-коммуникативное	«Волейбол — моя жизнь»		
14.	Патриотическое	День Победы	**Май**	
15.	Волевое	Итоговый турнир		

Характеристика мероприятий

Месяц	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Уровень**	**Планируемый результат**
Сентябрь	«Знакомство с клубом»	Организационное собрание, выбор капитана, распределение обязанностей	Кружковый	Сформирован актив группы, распределены роли

Месяц	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Уровень**	**Планируемый результат**
	«Зарядка с чемпионом»	Акция в школе (проведение утренней зарядки для младших классов)	Школьный	Формирование навыков наставничества
Октябрь	День учителя	Спортивное поздравление педагогов (показательная игра)	Школьный	Воспитание уважения к педагогам
	«Здоровый образ жизни»	Беседа о вреде вредных привычек, значении спорта	Кружковый	Формирование ценностного отношения к здоровью
Ноябрь	День народного единства	Участие в школьном спортивном празднике	Школьный	Формирование чувства единства и коллективизма
Декабрь	«Новогодний турнир»	Организация и проведение внутришкольного турнира по волейболу	Школьный	Развитие организаторских навыков
	«Спортивная семья»	Привлечение родителей к занятиям (совместные игры)	Кружковый	Вовлечение родителей в спортивную жизнь
Январь	«Спортивный дневник»	Рефлексия: заполнение дневника самооценки (достижения, цели)	Кружковый	Развитие рефлексии и самооценки
Февраль	День защитника Отечества	Участие в школьном спортивно-патриотическом мероприятии	Школьный	Воспитание патриотических чувств
	«День зимних видов спорта»	Участие в веселых стартах на улице (лыжи, санки)	Школьный	Развитие общей физической подготовки
Март	8 Марта	Спортивное	Кружковы	Воспитание

Месяц	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Уровень**	**Планируемый результат**
		поздравление девочек (шоу-матч)	й	уважения и внимания к окружающим
Апрель	Всемирный день здоровья	Участие в общешкольном Дне здоровья	Школьный	Формирование здорового образа жизни
	«Волейбол — моя жизнь»	Профориентационная встреча с тренером / студентом-спортсменом	Кружковый	Профориентация в сфере спорта
Май	День Победы	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы	Школьный	Воспитание патриотических чувств
	Итоговый турнир	Проведение турнира, награждение	Кружковый	Подведение итогов, демонстрация достижений

Руководитель _____ _____

(подпись) *(расшифровка)*

РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

в области обучения:

Обучающиеся будут ЗНАТЬ:

- правила игры в волейбол, жесты судей;
- основные технические элементы (стойки, передачи, подачи, нападающий удар, блок);
- основы тактической подготовки (индивидуальные, групповые, командные действия);
- технику безопасности и гигиену спортивных занятий;
- историю развития волейбола в России и мире.

Обучающиеся будут УМЕТЬ:

- выполнять стойки и перемещения игрока;
- выполнять передачи мяча двумя руками сверху и снизу;
- выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачи;
- выполнять нападающий удар и блокирование;
- взаимодействовать с партнерами в игре, выполнять тактические задания;
- участвовать в контрольных играх и соревнованиях;
- соблюдать правила игры и технику безопасности.

Обучающиеся будут ВЛАДЕТЬ:

- техникой основных элементов игры;
- навыками командного взаимодействия;
- опытом участия в соревнованиях;
- навыками судейства (базовый уровень).

- *Регулятивные:* умение ставить цели, планировать тренировочную деятельность, оценивать свои результаты.
- *Познавательные:* умение анализировать технику и тактику игры, работать с методическими материалами.
- *Коммуникативные:* умение взаимодействовать в команде, слушать и понимать партнеров, принимать коллективные решения.

в области воспитания:

- Сформированность устойчивого интереса к занятиям волейболом и физической культурой.
- Сформированность дисциплинированности, ответственности, трудолюбия.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности.
- Сформированность навыков командной работы, уважения к соперникам и партнерам.
- Сформированность потребности в здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Кадровое обеспечение

Разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;
- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Программу реализует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), обладающий компетенциями в области:

- физической культуры и спорта (волейбол);
- организации тренировочного процесса с подростками 13–18 лет;
- проведения соревнований и судейства.

Привлекаемые специалисты (партнеры):

- учителя физической культуры школы (помощь в организации соревнований);
- родители обучающихся (помощь в выездах на соревнования, обеспечение формы);
- администрация школы (предоставление зала, инвентаря).

7.2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал занимает площадью 50 м^2. В зале соблюдается световой, воздушный, тепловой режимы, санитарно-гигиенические требования. Конфигурация окон прямоугольная, направление светового потока левостороннее. Санитарное состояние окон удовлетворительное. В учебном кабинете оборудована система общего освещения.

Внутренняя отделка зала соответствует санитарно-гигиеническим требованиям: стены оштукатурены и покрашены водоэмульсионной краской, полы деревянные.

Зал оборудован в соответствии с программой волейбольная сетка, покрытие. Состояние мебели удовлетворительное.

Перечень учебного оборудования

- ✓ методические пособия по волейболу;
- ✓ энциклопедии;
- ✓

Наглядные средства:

- ✓ стенды (правила техники безопасности и др.);
- ✓ иллюстрационный тематический материал, презентации;

Технические средства:

- ✓ видео материалы;
- ✓ компьютер (ноутбук);

3) Методическое обеспечение

Оборудование	**Назначение**	**Кол-во**
Спортивная площадка с волейбольной разметкой	Проведение тренировок	1
Волейбольные стойки и сетка	Проведение игр	2 комплекта
Волейбольные мячи (стандартные)	Тренировки, игры	10–15 шт.
Набивные мячи (1–3 кг)	СФП, развитие силы	5–7 шт.
Скакалки	ОФП, прыгучесть	10–15 шт.
Гимнастические маты	Акробатика, страховка	5–6 шт.
Секундомер	Контроль времени	1–2 шт.
Свисток	Организация тренировок	1–2 шт.
Медицинская аптечка	Первая помощь	1 шт.
Тренировочная форма (спортивная)	Проведение тренировок	по необходимости

7.3. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме .

Методики

Обучение детей по данной Программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, как классических, так и эвристических, направленных на выявление и развитие творческих способностей обучающихся.

На занятиях педагог использует собственные методики проведения занятия, с целью обновления содержания образовательного процесса.

Современные методы ведения занятий, применяемые в процессе реализации данной программы, помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по вокалу.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Методы обучения:

Группа методов	**Конкретные методы**	**Применение**
Словесные	Рассказ, объяснение, разбор игры, беседа	Теоретические занятия
Наглядные	Демонстрация техники, показ упражнений, видеоразбор	Изучение техники
Практические	Имитация, многократное повторение, соревновательный метод	Основной метод работы
Игровые	Учебные игры, игровые упражнения	Отработка в условиях игры
Контрольные	Сдача нормативов, контрольные игры	Оценка результатов

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – воспитанники применяют полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы создания положительной мотивации учащихся:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью;
- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний, информирование о прогнозируемых результатах образования.

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

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию, подготовке и проведению мероприятий в объединении, учреждении, городе, республике: походах, олимпиадах, соревнованиях, слетах.

Предполагается, что в ходе реализации программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений, сформируется навык самостоятельной работы.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: встреча с интересными людьми, акция, беседа, игра (деловая, ролевая), мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнования, конкурс, «мозговой штурм» и т.д.

Используются различные ***педагогические технологии***:

- *проблемного обучения* – учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность;
- *дифференцированного обучения* – используется метод индивидуального обучения;
- *личностно-ориентированного обучения* – через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- *развивающего обучения* – учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- *игрового обучения* – через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, викторины и т.д.);
- *здоровьесберегающие технологии* - проведение физкультурных минуток, занятий по технике безопасности.

Алгоритм учебного процесса:

Работа на занятии проводится в несколько этапов:

1) подготовка кабинета к проведению занятия: проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря инструментов и материалов;
2) организационный момент: приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
3) теоретическая часть: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
4) Физкультминутка: для снятия утомляемости при длительной нагрузке во время занятий обучающимся предлагается несложная гимнастика, игра-упражнение для укрепления зрения и шейного отдела позвоночника,
5) практическая часть – закрепление изученного материала: выполнение заданий по теме;
6) окончание занятий: рефлексия, подведение итогов занятия.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Формы организации занятий:

- Тренировка (учебно-тренировочное занятие);
- Учебная игра;
- Товарищеский матч;
- Участие в соревнованиях;
- Сдача нормативов.

7.4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение

Цифровые и медиаресурсы:

- Видеозаписи матчей профессиональных команд;
- Обучающие видео по технике и тактике волейбола;
- Электронные таблицы для учета результатов и нормативов;
- Платформы для видеоконференций (анализ игр, теоретические занятия).

Печатные материалы (раздаточные):

- Памятка «Основные правила игры в волейбол»;
- Таблица жестов судей;
- Нормативные таблицы для ОФП и СФП;
- Чек-лист «Дневник самоконтроля спортсмена».

РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Волейбол: правила соревнований. — М.: Спорт, 2024.
2. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки. — М.: Министерство спорта РФ, 2022.
3. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
4. Железняк, Ю.Д., Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для вузов. — М.: Академия, 2020.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
6. Мельникова, О.А. Техническая подготовка юных волейболистов. — М.: Спорт, 2021.
7. Осколкова, В.А., Сунгуров, М.С. Волейбол: тактическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 2020.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — М.: Советский спорт, 2021.
9. Примерные программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». — М.: Министерство спорта РФ, 2022.
10. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2020.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2021.

Для обучающихся:

1. Волейбол: учебное пособие для начинающих. — М.: Спорт, 2022.
2. Лебедев, А.В. Техника и тактика игры в волейбол. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
3. Самойлов, С.В. Волейбол: шаг за шагом. — М.: Эксмо, 2020.
4. Сборник правил игры в волейбол (официальная версия FIVB). — М.: Спорт, 2024.

Для родителей:

1. Гончарова, Е.С. Спорт и подросток: как поддержать ребенка. — М.: Смысл, 2022.
2. Иванов, П.А. Физическая культура в семье. — М.: Просвещение, 2021.
3. Кузнецова, Т.М. Здоровый образ жизни с детства. — М.: Академия, 2021.

РАЗДЕЛ 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Входная диагностика (анкета)

Вопрос	**Варианты ответов**
1. Занимался(ась) ли ты волейболом раньше?	Да / Нет
2. Какие виды спорта ты любишь?	(свободный ответ)
3. Для чего ты пришел/пришла в клуб?	Выучить технику / Участвовать в соревнованиях / Для здоровья / Просто интересно
4. Какова твоя физическая подготовка?	Высокая / Средняя / Низкая
5. Готов(а) ли ты к регулярным тренировкам 2 раза в неделю?	Да / Нет

Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)

№	**Упражнение**	**Юноши**	**Девушки**
1	Бег 30 м (с)	4,8 – 5,2	5,2 – 5,6
2	Челночный бег 4×9 м (с)	10,5 – 11,0	11,5 – 12,0
3	Прыжок вверх с места (см)	45 – 55	35 – 45
4	Подтягивание на перекладине (юноши) / отжимания (девушки)	8–12	10–15
5	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы (м)	8–10	5–7

Оценивание: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» в зависимости от попадания в нормативы.

Критерии оценки техники (промежуточная аттестация):

№	**Технический элемент**	**Оценка (0–5)**	**Критерии**
1	Передача сверху (кол-во раз за 30 сек)		
2	Передача снизу (кол-во раз за 30		

№	Технический элемент	Оценка (0–5)	Критерии
	сек)		
3	Подача (из 10 попыток)		Количество попаданий в зону
4	Нападающий удар (из 10 попыток)		Сила, точность, техника

Итоговая аттестация — оценивание контрольной игры:

Критерий	Баллы (0–5)
Технические действия (передачи, подачи)	_____
Тактическая грамотность	_____
Взаимодействие с партнерами	_____
Активность, самоотдача	_____
Соблюдение правил	_____

9.2. Методические материалы

9.2.1 План-конспект занятия (пример)

Тема занятия: Отработка техники верхней и нижней передачи (Модуль 3, Тема 3.2)

Цель: Закрепить технику верхней и нижней передачи мяча в парах и в движении.

Часть занятия	Время	Содержание	Методические указания
Вводная	10 мин	Построение. Проверка ЧСС. Сообщение задач занятия. Ходьба, легкий бег, упражнения на внимание.	Обратить внимание на форму. Разминка на суставы.
Основная	30 мин	1. Упражнения на верхнюю передачу в парах (на месте и в движении). 2. Упражнения на нижнюю передачу в парах. 3. Игра-эстафета с передачами. 4. Учебная игра с заданием:	Обращать внимание на правильную постановку рук. Контролировать ошибки.

Часть занятия	Время	Содержание	Методические указания
		все передачи только сверху.	
Заключительная	5 мин	Бег в медленном темпе. Упражнения на восстановление дыхания. Домашнее задание. Рефлексия.	Подведение итогов.

9.2.2. Сценарий воспитательного мероприятия: «Спортивная викторина "Знатоки волейбола"»

Цель: Расширить знания обучающихся об истории, правилах и известных спортсменах волейбола.

Время проведения: 40–45 минут.

Форма: Интеллектуально-развлекательная викторина (командное соревнование).

Ход мероприятия:

1. *Вступление:* «Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы проведем викторину, посвященную нашему любимому виду спорта — волейболу! Разделимся на две команды и выберем капитанов».
2. *Конкурс 1. Разминка (вопросы за 1 балл):*
   - Сколько игроков в команде волейболистов? (6)
   - Как называется подача, при которой мяч ударяют снизу? (Нижняя)
   - Сколько очков нужно набрать, чтобы выиграть партию? (25)
   - Кто считается лучшим волейболистом в истории России? (Сергей Тетюхин, Максим Михайлов — дать варианты)
3. *Конкурс 2. Жесты судей (2 балла):*
   Показываются жесты судей, команды должны их назвать.
4. *Конкурс 3. Пантомима (3 балла):*
   Команда изображает технический элемент, другая отгадывает.
5. *Конкурс 4. Вопросы на смекалку (2 балла):*
   - Где родился волейбол? (США)
   - В каком году волейбол стал олимпийским видом спорта? (1964)
6. *Подведение итогов:* Награждение команд грамотами.

9.2.3. Словарь специальных терминов

Термин	Определение
Амплуа	Игровое амплуа волейболиста (связующий, диагональный, либеро, нападающий, центральный).
Аут	Мяч выходит за пределы игровой площадки.

Термин	Определение
Блок	Технический прием, позволяющий отразить нападающий удар соперника, закрыв сетку.
Блокирование	Действие игрока, направленное на отражение нападающего удара.
Верхняя передача	Передача мяча двумя руками над головой.
Волейбол	Командный вид спорта, в котором две команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой, стремясь приземлить мяч на половине соперника.
Диагональный	Нападающий игрок, который атакует с задней линии.
Дриблинг	(не применяется в волейболе, но используется в баскетболе).
Заступ	Нарушение правил, при котором игрок касается линии или переходит ее.
Зона	Часть игровой площадки, обозначенная разметкой.
Игровая выносливость	Способность сохранять высокую работоспособность на протяжении всего матча.
Либеро	Специальный игрок, который выполняет функции защитника и имеет право замены без предупреждения судьи.
Нижняя передача	Передача мяча двумя руками снизу, обычно для приема.
Нападающий удар	Удар, при котором мяч посылается на сторону соперника с максимальной силой и точностью.
ОФП	Общая физическая подготовка (комплекс упражнений, развивающих физические качества).
Пас	Передача мяча партнеру для нападающего удара.
Подача	Введение мяча в игру игроком подающей команды.
Прием мяча	Действие игрока, направленное на остановку мяча после подачи или удара соперника.
Связующий	Игрок, который отдает пасы нападающим.
Сет	Партия в волейболе (обычно до 25 очков).
СФП	Специальная физическая подготовка (упражнения, развивающие

Термин	Определение
	качества, необходимые для игры).
Тайм-аут	Перерыв в игре, взятый по просьбе команды.
Технический элемент	Отдельное движение, прием в технике игры.
Тактика	Совокупность способов ведения игры, выбор стратегии атаки и защиты.
Центральный блокирующий	Игрок, который чаще всего участвует в блоке на сетке.
Челночный бег	Бег с изменением направления на короткие дистанции.

9.3. Календарно-тематическое планирование (КТП)

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Веселовская СОШ им. Лейтенанта Р.В. Завального» г. Судака
_____Е. А. Павлык
_____ 20____г.

Календарно-тематическое планирование спортивного клуба «Волейбол»
Пояснения к КТП

- Всего **68 занятий** (по 1 академическому часу, 45 минут).
- Занятия проводятся **2 раза в неделю**.
- Календарь составлен на учебный год (сентябрь – май) при условии начала занятий с первой недели сентября.
- Даты занятий указаны **примерные** и корректируются в зависимости от начала учебного года, праздничных дней и каникул.
- **Выходные праздничные дни** не учитываются (занятия пропускаются). В реальном планировании даты сдвигаются с учетом официальных календарей.

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
Сентябрь							
1	1.1	Входная диагностика. Правила игры. История развития волейбола	—	1	.		
2	1.1	Игры на знакомство. Работа с мячом. Правила безопасности	—	1	.		
3	1.2	Техника безопасности на занятиях. Инструктаж, расписка	—	1			
4	1.2	Гигиена, режим дня. Комплекс разминки	—	1			
5	1.3	Судейство в волейболе. Жесты судей (основные)	+	1			
6	1.3	Правила соревнований. Система розыгрыша	+	1			
Октябрь							

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
7	2.1	ОФП: общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ	—	1	.		
8	2.1	Бег, прыжки, упражнения на гибкость. Сдача нормативов	—	1	.		
9	2.1	ОФП: развитие силы, гибкости, координации	—	1			
10	2.1	Эстафеты на скорость и ловкость	—	1			
11	2.2	СФП: развитие быстроты. Старты из разных положений	—	1			
12	2.2	СФП: развитие координации с волейбольным мячом	—	1			
13	2.2	СФП: акробатические упражнения (кувырки, равновесия)	—	1			
14	2.2	СФП: контрольные нормативы (координация, ловкость)	—	1			
Ноябрь							
15	2.3	СФП: развитие прыгучести. Прыжки на высоту	—	1	.		
16	2.3	СФП: прыжки со скакалкой, взрывная сила	—	1	.		
17	2.3	СФП: упражнения с набивными мячами	—	1			
18	2.3	СФП: прыжки в глубину, контрольные нормативы	—	1			
19	2.4	СФП: развитие выносливости. Бег 1000 м	—	1			
20	2.4	СФП: интервальный бег, восстановление	—	1			

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
21	2.4	СФП: игровая подвижность в игровых упражнениях	—	1			
22	2.4	СФП: контрольные нормативы (выносливость)	—	1			
Декабрь							
23	3.1	Стойки и перемещения игрока. Отработка на месте	—	1	.		
24	3.1	Перемещения с мячом и без мяча. Упражнения	—	1	.		
25	3.2	Техника передачи сверху. Имитационные упражнения	—	1			
26	3.2	Передачи сверху в парах на месте	—	1			
27	3.2	Техника передачи снизу. Передачи в парах	—	1			
28	3.2	Передачи над собой. Передачи в стену	—	1			
29	3.3	Техника подачи: нижняя прямая	—	1			
30	3.3	Нижняя подача в парах и в заданные зоны	—	1			
Январь							
31	3.3	Верхняя прямая подача: подбрасывание, замах	—	1			
32	3.3	Верхняя прямая подача: отработка удара на точность	—	1			
33	3.4	Техника нападающего удара: разбег, прыжок, удар	—	1			
34	3.4	Нападающий удар с	—	1			

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
		собственного подбрасывания					
Февраль							
35	3.4	Нападающий удар с передачи партнера	—	1	.		
36	3.4	Нападающий удар: отработка в игровых ситуациях	—	1	.		
37	3.5	Техника блокирования: одиночный блок	—	1			
38	3.5	Блокирование нападающих ударов с разных зон	—	1			
39	3.5	Групповое блокирование. Взаимодействие в блоке	—	1			
40	3.5	Блокирование в парах, контрольные нормативы	—	1			
41	3.6	Подготовка к сдаче нормативов. Обсуждение ошибок в технике	—	1			
42	3.6	Промежуточная аттестация: сдача нормативов по технике (передачи)	—	1			
43	3.6	Промежуточная аттестация: сдача нормативов по технике (передачи)					
44	3.6	Промежуточная аттестация: сдача нормативов (подачи, нападающий удар)					
Март							
45	4.1	Индивидуальные тактические действия: выбор места при приеме	—	1	.		

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
46	4.1	Обманные движения, скидки. Имитация удара	—	1	.		
47	4.1	Индивидуальные действия в защите	—	1			
48	4.1	Индивидуальные действия в нападении	—	1			
49	4.2	Групповые тактические действия: связка «прием-передача-удар»	—	1			
50	4.2	Взаимодействие в паре. Групповые перестроения	—	1			
51	4.2	Системы расстановки (5–1, 4–2). Отработка	—	1			
52	4.2	Групповые действия в атаке и защите (игровые упражнения)	—	1			
Апрель							
53	4.3	Командные тактические действия: стратегия игры в нападении	—	1	.		
54	4.3	Командные тактические действия: стратегия игры в защите	—	1	.		
55	4.3	Расстановка в игре. Отработка командных взаимодействий	—	1			
56	4.3	Разбор игровых ситуаций (видеоразбор)	+	1			
57	5.1	Учебная игра с заданиями (только определенные передачи)	—	1			
58	5.1	Учебная игра с отработкой тактических схем	—	1			

№ п/п	№ по разделам	Тема, раздел программы. Содержание работы на каждое занятие	Дистанционное обучение	Количество часов	арные сроки выполн	Коррекция	По факту
59	5.1	Учебная игра на счет (двусторонний матч)	—	1			
60	5.1	Учебная игра с разбором ошибок	—	1			
Май							
61	5.2	Подготовка к соревнованиям: тактический разбор соперника	—	1	.		
62	5.2	Товарищеский матч с другим классом/школой (выезд или дома)	—	1	.		
63	5.2	Участие в школьных соревнованиях (или подготовка к ним)	—	1			
64	5.2	Участие в школьных соревнованиях (или турнире)	—	1			
65	5.3	Итоговая аттестация: контрольная игра (предварительная)	—	1			
66	5.3	Итоговая аттестация: итоговый турнир внутри группы (полуфиналы)	—	1			
67	5.3	Итоговая аттестация: итоговый турнир (финалы)	—	1			
68	5.3	Итоговая аттестация: награждение, подведение итогов	—	1			

9.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ДОП

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВОЛЕЙБОЛ»

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. ЛЕЙТЕНАНТА Р.В. ЗАВАЛЬНОГО" ГОРОДА СУДАКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Павлык Елена Александровна, Директор

15.09.26 15:14 (MSK) Сертификат 6EE2BBF2E78AB415DCD3248353C6DC17