

**Управление образования АМР «Усть-Куломский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с.Пожег**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6 от 30.05.2024 г.

Утверждаю: директор школы  
*Т.М. Третьякова*  
Приказ № 188 от 07.06.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Вид программы по уровню освоения: стартовый**

**Возраст обучающихся: 14-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель: Шахов М.И.,  
педагог дополнительного образования

с. Пожег  
2024 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (*программа воспитательной работы, календарный план воспитательной работы*).
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (*сетевая форма реализации программы*).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).  
Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631;
- Устав и другие нормативные документы, регламентирующие деятельность организации дополнительного образования (Положение о ДООП, положение о промежуточной аттестации и др.)

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно- психологические характеристики.

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся от 14 до 17 лет. Наполняемость групп- 13-15 человек. Условия приема детей - согласно заявлению родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных. Программа предусматривает обучение детей без ОВЗ.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый уровень.

**Объем программы**– 68 часов

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	2	34	68

**Сроки реализации программы**- 1 год.

**Формы обучения**– очная.

**Режим занятий**– занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** Групповая форма - тренер проводит занятие со всей группой одновременно.

Командная форма (парная игра) также применяется на занятиях. Упражнения выполняют в парах, что позволяет изучать и совершенствовать тактическое взаимодействие игроков в зависимости от их функций в команде (паре).

### **1.2.Цель и задачи программы**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

#### **1. Обучающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

## 2.Развивающие:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Всего	Из них		Форма аттестация
			п\п	часов	
1.	Введение (начальная диагностика)	1	1		Инструктаж по ТБ
2.	Специальная физическая подготовка	20	1	11	текущая
3.	Общефизическая подготовка	12	2	18	текущая
4.	Техническая и тактическая подготовка	26	6	20	текущая
5.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	5		5	Тестирование технической и общей физической подготовке
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2	1	1	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1		Анализ работы подведение итогов за год
	Итого:	68	12	56	

#### Содержание учебного плана

Инструктаж по ТБ.

**1 Введение** (начальная диагностика) Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

**2 Специальная физическая подготовка**

- 2.1 Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».
- 2.2 Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».
- 2.3 СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».
- 2.4.СФП. Стойки. Способы перемещений.
- 2.5 СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель». 2
- 2.6 СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом
- 2.7 СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».
- 2.8 СФП. Совершенствование изученных элементов.
- 2.9 Упражнения направленные на развитие силы
- 2.10 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц
- 2.11 Упражнения направленные на развитие прыгучести
- 2.12 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости
- 2.13 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)
- 2.14 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- 2.15 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- 2.16 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- 2.17 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.
- 2.18 упражнения с малыми отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью
- 2.19 упражнения с относительно большим отягощением, главным образом общим
- 2.20 прыжковые упражнения без отягощений и с различной степенью утяжеления тела

### **3. Общефизическая подготовка**

- 3.1 Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.
- 3.2 Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.
- 3.3 Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.
- 3.4 Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- 3.5 Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.
- 3.6 Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.
- 3.7 Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых
- 3.8 Упражнения с предметами - со скакалками
- 3.9 Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)
- 3.10 Упражнения с предметами из различных исходных положений
- 3.11 Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.
- 3.12 Упражнения с зажатым голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, —Салки без мяча

### **4. Техническая и тактическая подготовка**

4.1 Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед).

4.2 Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед).  
Места занятий и инвентарь.

4.3 Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).

4.4 Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).

4.5 Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.6 Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).

4.7 Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).

4.8 Прием мяча двумя руками снизу(с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека.

4.9 Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).

4.10 Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте).

4.11 Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).

4.12 Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке.

4.13 Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4.14 Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).

Сведения о строении и функциях организма человека.

4.15 Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).

4.16 Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).

4.17 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).

4.18 Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега).

4.19 Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).

4.20 Прием нижней и верхней прямой подачи.

4.21 Прием подачи и первая передача в зону нападения

4.22 Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага

4.23 Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.

4.24 Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены.

4.25 Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке

4.26 Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

##### **1. Предметные:**

- обучающиеся обучены жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- у обучающихся развиты необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота реакции).
- обучающиеся обучены правильным выполнениям упражнений по волейболу.

##### **2. Метапредметные:**

- у обучающихся выработаны устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- развиты двигательные способности;
  - для обучающихся созданы базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- у обучающихся укреплены сердечно-сосудистые и дыхательные системы.

### **3. Личностные:**

- у обучающихся развита любовь к спорту;
- развито чувство ответственности за себя, а также воля, смелость,
- активность;
- воспитаны нравственные и волевые качества;
- развито увлечение учащихкся к спорту;
- устранены вредные привычки.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график** представлен в приложении 1.

Рабочая программа воспитания по ссылке

[https://pozhegshkola.gosuslugi.ru/netcat\\_files/65/1969/Rabochaya\\_programma\\_vospitaniya\\_a\\_MBOU\\_SOSh\\_s.Pozheg\\_2024\\_25.pdf](https://pozhegshkola.gosuslugi.ru/netcat_files/65/1969/Rabochaya_programma_vospitaniya_a_MBOU_SOSh_s.Pozheg_2024_25.pdf)

**2.2 Календарный план воспитательной работы** представлен в приложении 2

### **2.3. Условия реализации программы**

Школа располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- мячи волейбольные (15-20шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи разных весов (1-2-3 кг)
- комплект фишек;
- конусы тренировочные;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- эспандеры • секундомер; • свисток.

### **2.4.Формы контроля**

**Оценочные материалы** представлены в приложении 3.

**Характеристика оценочных материалов программы** представлена в приложении 4.

### **2.5.Методические материалы**

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций

занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
8. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
9. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
11. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.



12. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
13. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

#### **Информационные ресурсы для обучающихся**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видакин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006

№	Тема занятия	Количество часов/ Дата проведения (план)	Место проведения	Форма контроля	
	1 Введение.				
1	(начальная диагностика) Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола	1	06.09.2024	Кабинет 2	Устный опрос
	2 Специальная физическая подготовка				
2	Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».	1	06.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
3	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	13.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
4	СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».	1	13.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
5	СФП. Стойки. Способы перемещений.	1	20.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
6	СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1	20.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
7	СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом	1	27.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
8	СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».	1	27.09.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
9	8 СФП. Совершенствование изученных элементов.	1	04.10.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
10	2.9 Упражнения направленные на развитие силы	1	04.10.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
11	2.10 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	11.10.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования

					ния
12	2.11 Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	11.10.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
13	2.12 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1	18.10.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
14	2.13 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	18.10.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
15	2.14 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	1	25.10.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
16	2.15 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	25.10.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
17	2.16 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	15.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
18	2.17 тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.	1	15.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
19	2.18 упражнения с малыми отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью	1	22.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
20	2.19 упражнения с относительно большим отягощением, главным образом общим	1	22.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
21	2.20 прыжковые упражнения без отягощений и с различной степенью утяжеления тела	1	29.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
	3 Общефизическая подготовка				
22	Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.	1	29.11.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования

23	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	1	06.12.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
24	Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.	1	06.12.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
25	Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1	13.12.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
26	Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.	1	13.12.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
27	Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.	1	20.12.2024	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
28	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых	1	20.12.2024	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
29	Упражнения с предметами - со скакалками	1	10.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
30	Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)	1	10.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
31	Упражнения с предметами из различных исходных положений	1	17.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
32	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.  Упражнения с зажатым голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь,	1	17.01.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
33	Стойки волейболиста (основная, низкая		24.01.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
	4 Техническая и тактическая подготовка				
34	Стойки волейболиста (основная, низкая).	1	24.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования

35	Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед).	1	31.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
36	Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь.  Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).	1	31.01.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
37	Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).	1	07.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
38	Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	07.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
39	Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).	1	14.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
40	Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).	1	14.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
41	Прием мяча двумя руками снизу(с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека.	1	21.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
42	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	1	21.02.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
43	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте).	1	28.02.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
44	Прием, передача мяча двумя руками сверху, 1 снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	1	28.02.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования

45	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке.	1	07.03.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
46	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1	07.03.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
47	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека.	1	14.03.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
48	Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	1	14.03.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
49	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	1	21.03.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
50	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	1	21.03.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
51	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега).	1	04.04.2025	Спортивный зал	Тестирование Соревнования
52	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	1	04.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
53	Прием нижней и верхней прямой подачи.	1	11.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
54	Прием подачи и первая передача в зону нападения	1	11.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
55	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага	1	18.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
56	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	1	18.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования

57	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены	1	25.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
58	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке	1	25.04.2025	Спортивный Зал	Тестирование Соревнования
59	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места.	1	02.05.2025	Спортивный Зал	
5 Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов					
60	Совершенствование изученных элементов.	1	02.05.2025	Спортивный Зал	Тестирование
61	Учебно – тренировочные игры.	1	16.05.2025	Спортивный Зал	игра
62	Учебно – тренировочные игры.	1	16.05.2025	Спортивный Зал	игра
63	Учебно – тренировочные игры.	1	02.05.2025	Спортивный Зал	игра
64	Учебно – тренировочные игры	1	02.05.2025	Спортивный Зал	игра
6 Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.					
65	Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой	1	23.05.2025	Спортивный Зал	Тестирование
66	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома	1	23.05.2025	Спортивный Зал	Тестирование
7 Психологическая подготовка					
67	Психологическая подготовка юных волейболистов	1	16.05.2025	Спортивный Зал	Тестирование
8 Правила игры.					
68	Правила игры в волейбол	1	16.05.2025	Спортивный зал	Тестирование

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Встреча с выпускниками школы, окончившими военный институт, офицерами, работающими в Вооруженных Силах Российской армии, с выпускниками, которые обучаются в Санкт-Петербургском военном училище с целью проведения профориентационной работы с членами клуба	21 Декабря	развитие уважения к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства. Формирование дополнительных условий для психологической и практической готовности обучающихся к труду и осознанному выбору профессии.	Модуль «Ключевые общешкольные дела»
3	Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, 79 -ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне.	В течение 2024-2025 учебного года	Формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине. Развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения Отечеству, к согражданам, семье. Формирование у обучающихся уважительного отношения к национальным героям и культурным представителям	Модуль «Ключевые общешкольные дела»



				российского народа, развитие мотивации к исследовательской деятельности.	
4	Правовое воспитание и культура безопасности	Участие в месячнике правового воспитания и профилактики правонарушений. Участие в акции «Мы – за здоровый образ жизни».	Октябрь-ноябрь 2024 года	Формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры. Развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе, формирование представлений об информационной безопасности.	Модуль «Ключевые общешкольные дела»
5	Духовно-нравственное воспитание	Участие в акциях «Неделя добра», «Спешите делать добрые дела», «Помощь труженикам тыла и пожилым людям». Участие в концерте «Спасибо деду за Победу»	В течение года	Формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики(добро, милосердие, справедливость, проблема нравственного выбора, любовь и другие)	Модуль «Организация предметно-эстетической среды»
7	Развитие здорового образа жизни	Участие в акции «Мы за здоровый образ жизни», участие в Днях здоровья, Участие в соревнованиях «Зарница -2024, «Кросс нации», «Лыжня России-2025 года»	Сентябрь, октябрь 2024 года, февраль, апрель, май 2025 года	Формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни	Модуль «Ключевые общешкольные дела»

8	Трудовое воспитание	Встречи с представителями различных профессий, проведение «Классной встречи», изготовление сувениров для пап и мам, бабушек и дедушек, участие в акции «Столовая для птиц»(изготовление кормушек)	В течение года	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, к труду, жизни.	Организация предметно-эстетической среды
---	---------------------	---	----------------	--	--

### Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта. Формы и способы проверки результативности:

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения; - тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы - сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу; - Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

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

Контрольные нормативы По технической подготовке Этап начальной подготовки.

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

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность.

3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач; -из зоны 3 в зоны 4 и 5;

-из зоны 2 в зоны 1и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Школа располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы.

Характеристика оценочных материалов программы

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			Н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.*

Волейбольные игровые приёмы	оценка	Допустимые ошибки
Подача нижняя прямая	<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>5-6 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильное подбрасывание мяча</li> <li>- удар рукой согнутой в локтевом суставе</li> </ul> <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточный замах для удара</li> </ul> <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар по мячу не развернутой кистью</li> </ul> <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</li> <li>- недостаточный замах для удара</li> <li>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</li> <li>- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу</li> <li>- плечи не поворачиваются в момент удара</li> <li>- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу</li> </ul> <p>7 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильное подбрасывание мяча</li> <li>- удар рукой согнутой в локтевом суставе</li> <li>- недостаточный замах для удара</li> <li>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</li> <li>- плечи не поворачиваются в момент удара</li> <li>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</li> <li>- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу</li> <li>- плечи не поворачиваются в момент удара</li> </ul>

Подача верхняя прямая	3	8-9класс
	4	- неправильное подбрасывание мяча
	5	- удар рукой согнутой в локтевом суставе
	3	- недостаточный замах для удара
	4	- кисть бьющей руки слишком расслаблена
	5	- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
		- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
		- плечи не поворачиваются в момент удара
		- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу
		- кисть бьющей руки слишком расслаблена
	- плечи не поворачиваются в момент удара	
	- недостаточный замах для удара	
	-отсутствие захлестывающего движения кисти	
	10 -11класс	
	- удар рукой согнутой в локтевом суставе	
	- недостаточный замах для удара	
	- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу	
	- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу	
	- кисть бьющей руки слишком расслаблена	
	- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу	
	- плечи не поворачиваются в момент удара	
	- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу	
	-отсутствие захлестывающего движения кисти	
	-отсутствие захлестывающего движения кисти	

		- кисть бьющей руки слишком расслаблена
Приём мяча двумя руками снизу	3	5-6 класс
	4	- руки согнуты в локтевых суставах
	5	-руки расположены несимметрично
	3	-приём, стоя на прямых ногах
	4	-не согласованность в движениях рук, туловища и ног
	5	-предплечья не супинированы и недостаточно сведены -встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -приём, стоя на прямых ногах -предплечья не супинированы и недостаточно сведены - встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -руки расположены несимметрично -предплечья не супинированы и недостаточно сведены -отсутствие активного разгибание ног
		7-8 класс
		-приём стоя на прямых ногах -руки расположены несимметрично -предплечья не супинированы и недостаточно сведены -не согласованность в движениях рук, туловища и ног -встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -предплечья не супинированы и недостаточно сведены -встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории -отсутствие активного разгибание ног -предплечья не супинированы и недостаточно сведены
	3	10-11 класс
	4	-руки расположены несимметрично
	5	-отсутствие активного разгибание ног -не согласованность в движениях рук, туловища и ног



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-предплечья не супинированы и недостаточно сведены</li> <li>-встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории</li> <li>-отсутствие активного разгибание ног</li> <li>-предплечья не супинированы и недостаточно сведены</li> <li>-встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории</li> <li>-предплечья не супинированы и недостаточно сведены</li> </ul>
Передача мяча сверху двумя руками	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">5-6 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги не согнуты в коленных суставах</li> <li>- несимметричное положение кистей</li> <li>-мяч принимается на уровне груди или за головой</li> <li>-руки широко разведены</li> <li>-большие пальцы рук направлены вперёд</li> <li>- ноги не согнуты в коленных суставах</li> <li>-руки широко разведены</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li>- ноги не принимают участие в передаче</li> <li>- кисти не сопровождают мяч</li> </ul> <p style="text-align: center;">7-8 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги не принимают участие в передаче</li> <li>- несимметричное положение кистей</li> <li>-мяч принимается на уровне груди или за головой</li> <li>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи</li> <li>-большие пальцы рук направлены вперёд</li> <li>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li>- ноги не принимают участие в передаче</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- кисти не сопровождают мяч</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li style="text-align: center;">9-11 классы</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li>- ноги не принимают участие в передаче</li> <li>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи</li> <li>- кисти не сопровождают мяч</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</li> <li>- кисти не сопровождают мяч</li> <li>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи</li> <li>-отсутствует фаза амортизации</li> <li>- кисти не сопровождают мяч</li> <li>- руки слишком согнуты в локтевых суставах(9)</li> </ul>
Нападающий удар	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">5-6 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- несвоевременный и неправильный разбег</li> <li>- отсутствует стопорящий шаг</li> <li>-двойной наскок перед прыжком</li> <li>-удар рукой согнутой в локтевом суставе</li> <li>-кисть не накрывает мяч сверху</li> <li>- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком</li> <li>-ранний прыжок</li> <li>-замах чрезмерно напряжённой рукой</li> <li>-отсутствует завершающее движение кистью</li> <li>-отсутствует завершающее движение кистью</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> <li>-замах чрезмерно напряжённой рукой</li> <li style="text-align: center;">7-8 классы</li> <li>- отсутствует стопорящий шаг</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком</li> <li>-ранний прыжок</li> <li>-удар рукой согнутой в локтевом суставе</li> <li>-кисть не накрывает мяч сверху</li> <li>- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком</li> <li>-замах чрезмерно напряжённой рукой</li> <li>-отсутствует завершающее движение кистью</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> <li>-приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> </ul> <p style="text-align: center;">9-11 классы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком</li> <li>- отсутствует стопорящий шаг</li> <li>-двойной наскок перед прыжком</li> <li>-ранний прыжок</li> <li>-удар рукой согнутой в локтевом суставе</li> <li>-отсутствует завершающее движение кистью</li> <li>-замах чрезмерно напряжённой рукой</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> <li>-приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении</li> <li>-приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> </ul>
--	--	---