

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 150 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 150 г. ЧЕЛЯБИНСКА»)**

454001, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинска, 7, тел./факс 795-85-38(42), e-mail: sch150.chel@mail.ru

Рассмотрено
на заседании
научно-методического совета
МБОУ «СОШ № 150
г. Челябинска»
протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждено
директор
МБОУ «СОШ № 150
г. Челябинска»
И.А. Иванов
(приказ от 01.09.2025 № 119/17)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность дополнительного образования: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Жулавшин Кирилл Валерьевич,
учитель физической культуры
педагог дополнительного образования

г. Челябинск
2025 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- Тип программы

модифицированная

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- Образовательная область

профильная

(профильная, многопрофильная: естествознание, искусство, культурная, духовная или физическая типология)

- Направленность деятельности

Физкультурно-спортивная

(научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая, туристско-краеведческая, эколого-биологическая, военно-патриотическая, социально-педагогическая, культурологическая, естественно-научная)

- Способ освоения содержания образования

репродуктивный

(репродуктивная, эвристическая, алгоритмическая, исследовательская, творческая)

- Уровень освоения содержания образования

общекультурный

(общекультурный, углубленный, начальное, основное или среднее общее образование)

- Форма реализации программы

групповая

(групповая, индивидуальная)

- Продолжительность реализации программы

двухгодичная

(одногодичная, двухгодичная и др.)

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной, по уровню освоения—стартовая, очной формы обучения и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2024 № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024 – 2026 годах Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Устав МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
12. «Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
13. «Положение о режиме занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
14. «Положение организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
15. «Положение о правилах приема и отчисления обучающихся в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска» на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучающихся 12-18 лет, срок реализации программы - 2 года. Основой содержания программы является обучение школьников игре в волейбол, способствующей развитию физических качеств, таких как: ловкость, выносливость, координация движений, двигательной активности, укрепления

здоровья детей.

Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей и подростков. Содержание программы включает в себя изучение правил игры в волейбол, общую физическую и специальную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в волейбол, а также психологическую подготовку учащихся к соревнованиям, правил судейства, оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Новизна программы

Заключается в использовании авторских дидактических материалов и тренажеров. Содержание программы дает возможность изучить тактику игры в волейбол все желающим детям, независимо от уровня физической подготовки, способствует воспитанию здорового образа жизни и развитию гармоничной личности. В форме игры учащиеся осваивают основные приемы игры, стимулирующие двигательную активность, развивающие эмоционально-волевые качества: ловкость, целеустремленность, эмоциональное «кравновесие». Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой.

Педагогическая целесообразность программы

Волейбол, каким многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Летний срок реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данными подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» от 12 до 18 лет.

Набор в группы для обучения–свободный, пожеланию подростка и заявлению родителей (законных представителей), не предполагает конкурсного отбора, рассчитан на школьников с различным уровнем физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию спортом (наличие медицинской справки), в том числе детей-инвалидов и детей с ОВЗ, имеющих соматические заболевания, подтвержденных медицинской справкой с наличием рекомендаций к занятию спортом.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 16-18 человек. Максимальная наполняемость группы до 25 человек.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей:

Группа 1 года обучения – 12-14 лет;

Группа 2 года обучения – 15-18 лет;

Язык обучения по программе – русский.

Объем, срок освоения программы, режим занятий.

Срок освоения программы – 2 года (68 недель).

Планируемый режим занятий – 2-4 раза в неделю по 1-2 академических часа. 1 академический час составляет 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение направлено на развитие физической активности школьников и вовлеченности в самоорганизацию личного пространства и времени. Обучение организует с яркой формой с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- Образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видео занятий);
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- электронные пособия.

Программой предусмотрены групповые и индивидуальные формы работы с обучающимися, включающиеся в себя теоретические и практические занятия.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия тренировки. Организуя образовательный процесс педагог использует следующие методы обучения:

Словесный–подача нового материала;

Практический–позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.

Демонстрационный–показ приемов и упражнений.

Алгоритм процесса изучения игры в волейбол:

Первый этап–ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы(рассказ, объяснение, демонстрация).

Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы(практическая работа, упражнения),методы управления (команды, распоряжения).

Третий этап–изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико- тактической подготовки.

Четвертый этап-закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Цели и задачи

**Дополнительной общекультуральной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

Цель программы:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через систему организации вне учебного времени школьников, направленную на профессиональную ориентацию подростков.

Задачи:

Обучающие:

1. сформировать необходимые теоретические знания;
2. обучить технике и тактике игры в волейбол;
3. обучить приемами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

1. воспитывать моральные и волевые качества (ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь);
2. вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
3. сформировать потребность у школьников к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

1. развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные);
2. развивать двигательную активность;
3. способствовать повышению технической и тактической подготовленности школьников в данном виде спорта;
4. способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям спорта;
5. совершенствовать у подростков навыки и умения игры

Учебный план первого года обучения

| № п/п | Темы | Общее количество часов | Количество часов | | Формы промежуточной аттестации |
|---------------|---|------------------------------|------------------|------------|--------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Правила игры в волейбол | 12 | 2 | 10 | |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 12 | 0 | 12 | |
| 4 | Общая физическая подготовка | 22 | 1 | 22 | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 50 | 0 | 50 | |
| 6 | Техническая подготовка | 48 | 6 | 42 | |
| 7 | Тактическая подготовка | 48 | 6 | 42 | |
| 8 | Промежуточная аттестация. Товарищеские и учебные игры. | 10 | 0 | 10 | Соревнования, сдача нормативов |
| Итого: | | 204 | 17 | 187 | |

Учебный план второго года обучения (девушки)

| №п/п | темы | Общее Количество часов | Количество часов | | Формы промежу- точной аттестации |
|--------|---|------------------------------|------------------|----------|--------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Судейство в волейболе | 8 | 2 | 0 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 18 | 0 | 10 | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 30 | |
| 5 | Техническая подготовка | 40 | 2 | 44 | |
| 6 | Тактическая подготовка | 38 | 4 | 38 | |
| 7 | Промежуточная аттестация. Товарищеские и учебные игры. | 30 | 0 | 10 | Соревнования, сдача нормативов |
| Итого: | | 170 | 12 | 132 | |

Учебный план второго года обучения (юноши)

| №п/п | Темы | Общее Количество часов | Количество часов | | Формы промежу- точной аттестации |
|--------|---|------------------------------|------------------|----------|-------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Судейство в волейболе | 2 | 2 | 0 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | 0 | 12 | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 14 | |
| 5 | Техническая подготовка | 60 | 2 | 58 | |
| 6 | Тактическая подготовка | 30 | 4 | 26 | |
| 7 | Промежуточная аттестация. Товарищеские и учебные игры. | 10 | 0 | 10 | Соревнования, сдача нормативов |
| 8 | Итоговая аттестация | 4 | 0 | 4 | |
| Итого: | | 136 | 12 | 124 | |

Содержание

Первый год обучения (204 ч.).

Раздел 1. «Теория, введение» - 2 ч.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях по изучению игры в волейбол, изучение истории возникновения волейбола в России.

Раздел2.«Правила игры в волейбол»-8ч.

Теория: основные правила игры в волейбол; обязанности судьи в игре; ведение протокола игры.

Практика: изучение основ игры в волейбол по упрощенным правилам.

Раздел3.«Основы техники и тактики в волейболе»-8ч.

Практика: разнообразие технических и тактических приемов, их использование; начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на пло-

щадке во время розыгрыша).

Раздел4.«Общая физическая подготовка»-18 ч.

Теория: изучение основных правил игры в волейбол, приемов нижней и верхней прямой подачи.

Практика: беговые упражнения: челночный бег 4 по 9 м, кроссовая подготовка бег в среднем темпе 15 мин, бег по пересеченной местности 5,7мин,подвижные игры с элементами волейбола, ускорения из различных положений(сидя, лежа, низкий старт); упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 по 10 р.);упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 по 15р., прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 по 15м, прыжки на двух ногах с отягощением; упражнения с отягощением(гантели);упражнения на развитие выносливости:бег1кмнавремя.

Раздел5.«Специальная физическая подготовка» -20 ч.

Практика: имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4по 20 р.; подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 по 10 р.; подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 по 10р.;упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя);прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 по 30р.; упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами(подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

Раздел6.«Техническая подготовка» -34ч.

Теория: изучение основных правил игры в волейбол, передач.

Практика: стойки: средняя - для приема мяча, высокая - для атакующего удара ,низкая – для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине: длинная - через зону, короткая - из зоны в зону, укороченная - в одной зоне; по высоте: высокие (2 м и более), средние (до 2-х м), низкие (до 1 м) (передачи выполняются в парах или у стены с отскоком). Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30-40 см удар осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1 м над головой выполнить замах вверх, назад нанести удар несколько впереди игрока).Прямой атакующий удар, разбег, прыжок, удар по мячу, приземление.

Раздел 7. «Тактическая подготовка» - 38ч.

Теория: приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

Практика: тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка; тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

Раздел 8. Промежуточная аттестация. Товарищеские и учебные игры–10ч.

Теория: подведение итогов первого года обучения.

Практика: сдача контрольных нормативов ГТО.

Контрольные и календарные игры.

Практика: двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Второй год обучения (девушки) (170 ч.).

Раздел 1. «Вводное занятие» – 2 ч.

Теория: техника безопасности; оказание первой помощи при травме.

Раздел 2. «Судейство в волейболе»-8ч.

Теория: изменения в судействе, изучение правил игры.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»-18 ч.

Практика: *беговые упражнения*: ускорения с изменением направления, старт из различных положений, кроссовая подготовка (бег 15, 20мин), бег на время 4 по 9 м, 1500 м.; *прыжковые упражнения*: прыжки вверх из упора присев (5-8 прыжков, 3 серии), прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой (15 прыжков, высота 30-40 см 3 серии), прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до высоты 50 см (10 прыжков), скачки на одной ноге, прыжки через скакалку, натянутую на высоте 40 см (10 прыжков 3 серии), прыжки спиной вперед, боком; *упражнения на развитие физических качеств*: гибкости(наклоны из положения стоя, сидя на полу), силы(упражнения на тренажерах и с отягощением).

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 30 ч.

Теория: изучение основ тактики игры в волейбол.

Практика: *упражнения на развитие координации*: передача мяча в стену поочередно, ведение двух мячей на месте и в движении(подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать, поймать мяч); *упражнения на специальных тренажерах*: имитация атакующего удара теннисным мячом, упражнения с амортизатором, выпрыгивания у сетки, имитация передач(нижней, верхней)набивным мячом, нападающий удар по мячу, привязанному на шесте.

Раздел 5. «Техническая подготовка» - 44 ч..

Теория: анализ игр и игровых ситуаций.

Практика: упражнения в парах (один выполняет передачу сверху, другой – снизу, прием мяча снизу с последующим перекатом через спину, прием снизу мяча, посланного не точно с последующим перекатом); верхняя прямая подача: многократное подбрасывание мяча одной рукой вверх, замах другой для удара, подача в парах, верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7-9 м, подача через сетку на точность; блокирование: упражнения выполняются в парах через сетку, касание ладонями через сетку во время прыжка (один прыгает с мячом над сеткой, другой с противоположной стороны накрывает мяч ладонями не касаясь сетки, один подбрасывает мяч под сеткой, другой отталкивает мяч в противоположную сторону). Нападающий удар: имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо-влево, нападающие удары из зон 2,4, нападающие удары против одиночных блоков, нападающие удары с собственного подбрасывания мяча. Страховка: подбор мяча после неудачного приема, после отскока от блока, после обманного удара.

Раздел 6.«Тактическая подготовка» -38ч.

Теория: расстановка игроков–часть командных действий; обязанности каждого игрока на площадке; групповые действия игроков.

Практика: расстановка игроков уступом вперед или назад, при собственной подаче игроки зон 4, 3,2 стоят возле сетки для выполнения блока в случае нападающего удара. При подаче соперника игроки занимают позицию от сетки для последующей атаки с линии нападения; групповые действия: передача мяча после приема подачи в зону 2, затем передача в зону 3 или 4 для атакующего удара, страховка игрока близко, передача связующего игрока из зоны 1,6,5; командные действия в защите–блокирование, страховка, взаимодействие игроков передней из задней линии.

Раздел 7. Промежуточная аттестация. Товарищеские и учебные игры–30ч.

Практика: сдача контрольных нормативов ГТО:

Контрольные игры.

Практика: контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; товарищеские встречи с командами соседних школ; итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Третий год обучения (136ч.).

Раздел1. Вводное занятие–2 ч.

Теория: подготовка к выступлениям, соревнованиям различного уровня; техника безопасности на занятиях, выездных соревнованиях; режим питания спортсмена.

Раздел2.«Психологическая подготовка к соревновательному периоду»-2ч.

Теория: основы психической саморегуляции; психофизическая тренировка(аутотренинг).

Раздел3.«Общая физическая подготовка»-12 ч.

Практика: упражнения на развитие основных физических качеств: бег, прыжки, силовые упражнения, упражнения на гибкость; занятия в тренажерных залах; кроссовая подготовка–бег по пересеченной местности.

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 16 ч.

Теория: основы тактики игры в волейбол.

Практика: ускорения с изменением направления и длины дистанций (3 по 2 серии), старты из различных положений: сидя, упор присев, упор лежа (дистанции 15 м по 2 р. из каждого положения, имитация прыжка для нападения, блока (4 по 2 серии); упражнения на развитие координации: передача верхняя над головой в движении, жонглирование двумя мячами, броски поочередно в стенку над собой; имитация передач набивным мячом (нижней, верхней 2 подхода по 2 мин), имитация подачи верхней, атакующего удара с амортизатором.

Раздел5. «Техническая подготовка» - 60ч.

Теория: комбинационная игра; элементы работы тренера.

Практика: совершенствование верхней, нижней передач с перекатом через спину, передачи в движении, в прыжке, подбор мяча после обманного удара (страховка); совершенствование блокирования (одиночного, двойного блока), работа рук, кистей в момент удара; передача верхняя связующего игрока из зон 1,5,6 в зоны 2,3,4; верхняя прямая подача в прыжке –отталкивание нападающего игрока вверх, вперед.

Раздел 6: «Тактическая подготовка» - 30 ч.

Теория: анализ игры и игровых моментов.

Практика: комбинационная игра в нападении: отработка схем нападения; перестановка после подачи, нападение с линии защиты, укороченные передачи связующего игрока; индивидуальные задачи в нападении и защите во время розыгрыша мяча – ложные замахи, обманные удары; замена игроков нападения или игрока, подающего мяч во время игры (работа тренера).

Раздел7.Промежуточнаяаттестация. Товарищеские и учебные игры–10ч.

Практика: сдача контрольных нормативов ГТО: Контрольные игры.

Практика: контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; товарищеские встречи с командами соседних школ; итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Раздел 8. Итоговая аттестация – 4 ч.

Практика: контрольные игры.

Практика: участие в первенстве школы по волейболу; участие сборной команды школы в первенстве района. По волейболу; участие сборной команды школы в Спартакиаде района

по волейболу. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Предметные результаты.

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике и тактике игры;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:

технику безопасности;
спортивный инвентарь;
правила игры в волейбол;
основы техники и тактики игры;
основы общей физической и специальной подготовки;

уметь:

выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
выполнять приемы техники и тактики игры в волейбол.

По окончании второго года обучения обучающиеся должны знать:

правила оказания первой помощи при травме;
правила судейства в волейболе;
основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
приемы техники и тактики игры;

уметь:

оказать первую помощь при травме;
выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
владеть приемами техники тактики игры.

По окончании третьего года обучения обучающиеся должны знать:

режим питания спортсмена;
основы психической саморегуляции;
технику безопасности на занятиях, выездных соревнованиях;
упражнения общей физической и специальной подготовки;
приемы техники и тактики игры;

уметь:

выполнять аутотренинги для психической саморегуляции;
выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
владеть приемами техники и тактики игры.

Личностные результаты:

формирование основ толерантного мировоззрения;
осознание ценности человеческой жизни;
понимание особой роли физического развития в жизни человека;
принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств осуществлении.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;

формирование первоначальных представлений о футболе, физической подготовленности, личностному развитию и пр.;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным футбольным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог;

признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел № 2. «Комплекс организационно -педагогических условий»

Календарный учебный график.

| Этапы образовательного процесса | 1 год обучения | 2 год обучения |
|---|--|--|
| Продолжительность освоения программы | 1 год | 1 год |
| Начало учебного года | 01 сентября | 01 сентября |
| Окончание учебного года | 27 мая | 27 мая |
| Продолжительность учебного года(учебные часы) | 34 недели (204 часа) | 34 недели (170 часов и 136 часов) |
| Входной контроль знаний | 05 сентября – 15 сентября | 05 сентября – 15 сентября |
| Текущий контроль успеваемости | В течение всего периода освоения программы | В течение всего периода освоения программы |
| Промежуточная аттестация обучающихся | 02 мая – 27 мая | 04 мая – 27 мая |
| Итоговая аттестация | - | - |
| Продолжительность учебных занятий | 40 минут | 40 минут |
| Каникулы осенние | 25.10.2025 – 02.11.2025 | 25.10.2025 – 02.11.2025 |
| Каникулы зимние | 31.12.2025 – 11.01.2026 | 31.12.2025 – 11.01.2026 |
| Каникулы летние | 27.05.2026 – 31.08.2026 | 27.05.2026 – 31.08.2026 |
| Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками | 03.11., 04.11; 23.02; 09.03; 01.05; 11.05 | 03.11., 04.11; 23.02; 09.03; 01.05; 11.05 |

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение.

Волейбольные мячи
Тренажеры
Скалаки
Гимнастические скамейки
Обручи
Набивные мячи
Утяжелители
Эспандеры
Волейбольная сетка

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом, практикующим работу в области дополнительного образования обучающихся в сфере спорта, имеющего опыт участия в соревнованиях и конкурсах спортивно-оздоровительной направленности, с высшими или средне- специальным образованием.

Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы для родителей.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании:- М. Физкультура и спорт, 1998.
Беляев А.В. Волейбол на уроках физической культуры.-2-е изд.-М.:Физкультура и Спорт, 2005.
Беляев-
в.А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для института и академии физической культуры. М.: СпортАкадем-Пресс, 2002.
Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.-М.:ФиС, 1970.
Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М.:ФиС, 1978.
Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
Козырева Л.В. Волейбол.-М.:Физкультура и спорт, 2003.

Список литературы для обучающихся.

Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы - М.:Просвещение,2006.
Официальные правила волейбола 2001-2004 г.г.- М.: ВФВ, Терра-Спорт,2001.
Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениями приёму мяча снизу в волейболе. М. : ВФВ, 1994.
Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов.-М.:ВФВ,1994.
Чехов О.С. Основы волейбола.- М.: ФиС,1979.

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурсов;
работа с сайтом образовательной организации-
ции(страница с секциями волейбол, результаты соревнований, фото и видеоматериалы и прочее).

Формы аттестации

Виды и формы контроля учащихся:

Программа «Волейбол» предусматривает проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации оценки личностных достижений обучающихся.

Входной контроль осуществляется в начале 1, 2, 3 года обучения с целью оценки стартовых умений и навыков игры в волейбол и общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1,2,3 года обучения. Она предусматривает проведение товарищеских игр и сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (Приложение 1), оценку умений школьников применять в игре технику владения мячом при передачах, оценку техники атакующего удара из зон 2,4, а также участие в районных соревнованиях по волейболу. При выполнении контрольных упражнений результат оценивается по схеме "сделал - не сделал"("получилось -не получилось").

Итоговая аттестация проводится в конце 3 года обучения по результатам освоения подростками всего объема программы и предполагает проведение товарищеских игр, сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке(Приложение1),оценки индивидуальной техники игры, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного, муниципального. При выполнении контрольных упражнений результат оценивается по схеме "сделал -не сделал"("получилось- не получилось").

Способы проверки учащихся:

входной контроль;
промежуточная аттестация;
итоговая аттестация.

Формы оценки личностных достижений обучающихся:

участие в соревнованиях;
участие в олимпиадах.

Критерии оценки личностных достижений в направлении общефизической подготовки и достижение планируемых результатов определяются по итогу успешного участия в товарищеских играх и сдачи контрольных нормативов.

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимися менее 50%содержания образовательной программы.

Раздел № 3.«Комплекс воспитательных условий». Цель, задачи, целевые ориентиры, методы воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,ст. 2п.2).

Задачи воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»:

помочь школьникам освоить нормы, духовно-нравственные ценности здорового образа жизни и спорта;

- сформировать у учеников устойчивый интерес к истории и традициям российского спорта;
- способствовать развитию личностных качеств учащихся: силы воли, ответственности, единства;
- формировать командный дух и чувство взаимоподдержки у всех членов объединения.

Целевые ориентиры воспитания детей по дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе «Волейбол»:

воспитания уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности(своей и других людей),развитие физической активности;

формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;

стремление учащихся к соблюдению норм спортивной этики;

воспитание уважения к старшим, наставникам;

формирование у школьников дисциплинированности и ответственности

развитие интереса детей к спортивным достижениями традициям, к истории российского и мирового спорта;

укрепление чувства детей к командному взаимодействию и стремления к победе.

Методы воспитания детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»:

метод упражнений;

метод положительного примера педагога;

метод педагогического требования;

метод стимулирования и поощрения детей;

метод переключения видов деятельности;

метод развития само контроля учеников;

метод воспитания в детском коллективе.

Календарный план воспитательной работы

В ходе освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Волейбол» прослеживается реализация воспитательного компонента программы через участие детей в мероприятиях различного уровней: школьного,районного,муниципального,регионального,федеральногоимеждународногоуровней. В календарном воспитательном плане отображены значимые события, в которых ежегодно принимают участие члены объединения Секции «Волейбол».

| № | Название мероприятия, события | Сроки | Форма проведения |
|----|---|---------------|--|
| 1. | Всероссийский забег "Кросс Нации" | Сентябрь 2025 | Марафон, организованный на городской площадке |
| 2. | Районные соревнования по ОФП | Сентябрь 2025 | Соревнования на площадке Советского района |
| 3. | Городские соревнования по ОФП | Октябрь 2025 | Соревнования на площадке г. Челябинска |
| 4. | Соревнования среди школ района по волейболу | Март 2026 | Соревнования на школьной площадке (большой спортивный зал) |

**Контрольно-оценочные материалы.
Первого года обучения.**

| № | Контрольные нормативы оценки общефизической подготовки | «Золото» | «Серебро» | «Бронза» |
|----|--|----------|-----------|----------|
| 1. | Верхняя передача мяча на точность | 7/10 | 5/10 | 4/10 |
| 2. | Верхняя передача мяча в определенную зону игровой площадки через сетку | 3/5 | 2/5 | 1/5 |
| 3. | Подача нижняя прямая в пределы площадки | 7/10 | 5/10 | 4/10 |
| 4. | Подача нижняя прямая на точность. | 3/5 | 2/5 | 1/5 |
| 5. | Верхняя прямая подача в пределы площадки | 7/10 | 5/10 | 4/10 |
| 6. | Прямой нападающий удар | 7/10 | 5/10 | 4/10 |
| 7. | Нападающий удар на точность | 3/5 | 2/5 | 1/5 |
| 8. | Прием подачи | 7/10 | 5/10 | 4/10 |

Второго года обучения.

| № | Контрольные нормативы оценки общефизической подготовки | «Золото» | «Серебро» | «Бронза» |
|----|--|----------|-----------|----------|
| 1. | Верхняя передача мяча на точность | 9/10 | 8/10 | 6/10 |
| 2. | Верхняя передача мяча в определенную зону игровой площадки через сетку | 4/5 | 3/5 | 2/5 |
| 3. | Подача нижняя прямая в пределы площадки | 9/10 | 8/10 | 6/10 |
| 4. | Подача нижняя прямая на точность. | 4/5 | 3/5 | 2/5 |
| 5. | Верхняя прямая подача в пределы площадки | 9/10 | 8/10 | 6/10 |
| 6. | Прямой нападающий удар | 9/10 | 8/10 | 6/10 |
| 7. | Нападающий удар на точность | 4/5 | 3/5 | 2/5 |
| 8. | Блокирование атакующего удара. | 6/8 | 5/8 | 3/8 |
| 9. | Прием подачи | 9/10 | 8/10 | 6/10 |

Третьего года обучения.

| № | Контрольные нормативы оценки общефизической подготовки | «Золото» | «Серебро» | «Бронза» |
|----|--|----------|-----------|----------|
| 1. | Верхняя передача мяча на точность | 10/10 | 9/10 | 7/10 |
| 2. | Верхняя передача мяча в определенную зону игровой площадки через сетку | 5/5 | 4/5 | 3/5 |
| 3. | Подача нижняя прямая в пределы площадки | 10/10 | 9/10 | 7/10 |
| 4. | Подача нижняя прямая на точность. | 5/5 | 4/5 | 3/5 |
| 5. | Верхняя прямая подача в пределы площадки | 10/10 | 9/10 | 7/10 |
| 6. | Прямой нападающий удар | 10/10 | 9/10 | 7/10 |
| 7. | Нападающий удар на точность | 5/5 | 4/5 | 3/5 |
| 8. | Блокирование атакующего удара. | 7-8/8 | 6/8 | 5/8 |
| 9. | Прием подачи | 10/10 | 9/10 | 7/10 |