

**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.

**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 «равновесие». Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Волейбол, как и 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 данным и 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, по желанию 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 явочной форме 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 общеобразовательной 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
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>17</b>	<b>187</b>	

### 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.

##### Раздел 2. «Правила игры в волейбол» - 8 ч.

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

**Практика:** изучение основ игры в волейбол по упрощенным правилам.

##### Раздел 3. «Основы техники и тактики в волейболе» - 8 ч.

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

щадке во время розыгрыша).

#### **Раздел 4. «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 5,7 мин, 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 15 р., прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 по 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением; упражнения с отягощением (гантели); упражнения на развитие выносливости: бег 1 км навремя.

#### **Раздел 5. «Специальная физическая подготовка» - 20 ч.**

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

#### **Раздел 6. «Техническая подготовка» - 34 ч.**

**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» - 38 ч.**

**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 - 10 ч.**

**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 (девочки) (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.

## **Раздел3. «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 наразвитие 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 последующимперекатом); 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 бзоны, передача связующего игрока из зоны 1,6,5; командные действия в защите–блокирование, страховка, взаимодействие игроков передней из задней линии.

## **Раздел7. 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.Промежуточная аттестация. 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 осуществления.

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  
Скакалки  
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 уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.  
Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. М.: Спорт Академ-Пресс, 2002.  
Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: ФиС, 1970.  
Железняк Ю.Д. Мастерство 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 гг. - 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 (страница секции 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 (Приложение 1), 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 обучающимися 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. 2 п. 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 общеразвивающей программы «Волейбол» прослеживается реализация воспитательного компонента программы через участие детей в мероприятиях различного уровней: школьного, районного, муниципального, регионального, федерального и международного уровней. 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