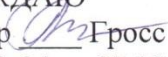


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕДВЕДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. Г. РОМАНОВА»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 27.08.2026 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Гросс Т.С.
приказ № 94 от 27.08.2026г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

базовый уровень

возраст обучающихся: 11-17 лет

срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Рожков Михаил Викторович
учитель физической культуры,
высшая категория

с. Медведское
2026 год

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа «Волейбол» рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете МКОУ «Медведская СОШ имени Героя Советского Союза А. Г. Романова».

Заместитель директора по УВР  / Огурцова Е.А.

Подпись

ФИО

«24» августа 2026г.

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик программы	Стр
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Направленность программы	4
1.1.2.	Актуальность программы	4
1.1.3.	Новизна и отличительные особенности программы	4
1.1.4.	Адресат программы	5
1.1.5.	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.6.	Срок обучения и срок освоения программы	5
1.1.7.	Форма обучения	5
1.1.8.	Язык обучения	5
1.1.9.	Уровни реализации программы	5
1.1.10.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.11.	Режим занятий	6
2	Цель и задачи программы	6
2.1.	Цель программы	6
2.2.	Задачи программы	6
3	Планируемые результаты	7-8
4	Содержание программы	9
4.1	Учебный план	9
4.2.	Содержание разделов и тем	9-11
5	Формы аттестации и контроля	12
5.1.	Оценочные материалы	12-13
6	Рабочая программа воспитания	13-16
7	Комплекс организационно-педагогических условий	16
7.1.	Календарный учебный график	16
7.2.	Условия реализации программы	16
7.3	Кадровое обеспечение	16
7.4	Материально-техническое обеспечение	16
7.5	Информационное обеспечение	20
7.6	Методическое обеспечение	20
8	Список литературы	20-22
8.1	Приложения	23

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на формирование двигательной активности школьников, быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

1.1.3. Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Программа предусматривает изучение и освоение материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с уровнями и годами обучения. Обеспечивает освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

1.1.4. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» адресована детям (подросткам, девочкам, мальчикам) 11-17 лет. Условия набора детей на программу: принимаются все желающие, проявившие интерес к игре в волейбол и стремление вести здоровый образ жизни. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15-25 человек. Дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья, могут стать инструкторами и судьями.

1.1.5. Объем и сроки освоения программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения в общем объеме 102 часа.

1.1.6. Срок обучения и срок освоения программы:

- срок обучения по программе – 01.09.2026 г. - 26.05.2027 г.
- срок освоения программы – 9 месяцев.

1.1.7. Форма обучения:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в очной форме.

1.1.8. Язык обучения:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется на русском языке.

1.1.9. Уровни реализации программы

Уровень реализации программы – базовый.

1.1.10. Особенности реализации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в традиционной форме игры.

Организационные формы обучения:

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

1.1.11. Режим занятий:

Общее количество часов в неделю: 3 часа

Продолжительность занятия - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1, 5 часа.

2. Цель и задачи программы

2.1.Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени обучающихся.

2.2.Задачи программы:

Предметные задачи:

- Обучить планированию занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Познакомить с историей развития волейбола, раскрыть его роль и значение в жизнедеятельности человека.
- Повысить уровень важности волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Развить умение организаций и проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- Обучить в доступной форме, объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и найти ошибки, эффективно их исправить.
- Познакомить с возможностью нахождения отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
- Познакомить с приемами технических действий из базовых видов спорта, и научить их применять в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные задачи:

- Повышать умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Учить находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Развивать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Повышать уровень самостоятельной деятельности на занятиях в спортзале, дома с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Обучать планирование собственной деятельности, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Развивать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- Прививать умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Развивать способность управления собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Развивать физические умения, навыки через технику выполнения двигательных действий, учить применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные задачи:

- Формировать умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развивать положительные качества личности и способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Прививать навыки оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, учить находить с ними общий язык и общие интересы.

3.Планируемые результаты

В рамках освоения программы предполагается достижение трех видов результатов: предметные, метапредметные и личностные.

Предметные результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- правила и алгоритм планирования занятий физическими упражнениями в режиме собственного дня, организации собственного отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- историю развития волейбола, его роль и значение в жизнедеятельности человека, в т.ч. как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- основные правила организации подвижных игр со сверстниками и элементы соревнований;
- правила объективного судейства игры;
- правила (технику) выполнения двигательных действий;
- как анализировать действия и находить ошибки, эффективно их исправлять.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять основные правила организации подвижных игр со сверстниками и элементы соревнований;
- на практике применять правила объективного судейства игры.

Метапредметные результаты:

В результате реализации программы у обучающихся будут развиваться умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные результаты:

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В результате реализации программы обучающиеся приобретут опыт судейства и смогут применить свои знания на соревнованиях.

4.Содержание программы «Волейбол»

4.1.Учебный план

№ п/ п	Название темы.	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Беседа
3	Гигиена волейболиста, предупреждение травматизма	1	1	-	Беседа
4	Техническая подготовка.	26	1	25	Тестирование Соревнования
5	Тактическая подготовка	22	1	21	Тестирование Соревнования
6	Основы методики обучения в волейболе.	1	1	-	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	15	1	14	Тестирование Соревнования
8	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Тестирование Соревнования.
9	Контрольные игры и соревнования	18	1	17	Соревнования.
10	Контрольные игры и судейская практика	3		3	Анализ ситуации
	Итого	102			

4.2.Содержание разделов и тем

Тема № 1. «Физическая культура и спорт в России».

Теория: История развития волейбола в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие волейбола.

Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых. Задачи развития массовой физической культуры.

Тема № 2. «Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом».

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Тема № 3. «Гигиена волейболиста, предупреждение травматизма».

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема № 4. «Техническая подготовка».

Теория: Понятие о технике. Анализ технических приёмов.

Практика: Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4

Подача верхняя прямая в пределы площадки

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3

Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу

Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах

Тема № 5. «Тактическая подготовка».

Теория: Анализ тактических действий в нападении и защите.

Практика: занятия по технике нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений. Подача мяча:
- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удар.

Тема № 6. «Основы методики обучения в волейболе».

Теория: Основным отличием школьного волейбола от взрослого является высота натяжения сетки. Если в официальных правилах сетка должна быть натянута на 243 сантиметра над землей, то для детей ее можно сделать ниже.

- Для мальчиков и юношей до 14 лет рекомендуемая высота сетки 220 см.
- Для школьников от 14 до 16 лет — 235 см.

- Для ребят от 16 до 18 лет — 224 см.

Тема № 7. «Общая физическая подготовка»

Практика:

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

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Тема № 8. «Специальная физическая подготовка»

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тема № 9. «Контрольные игры и соревнования»

Практика: Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Тема № 10. Контрольные игры и судейская практика

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: игры-соревнования .

5. Формы аттестации и контроля

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным актом МКОУ

«Медведская СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Романова».

Черепановского района «Положение о периодичности и порядке текущего, промежуточного и итогового контроля обучающихся дополнительного образования»

Виды контроля, планируемые в процессе реализации ДООП «Волейбол» и сроки их проведения:

- Входная диагностика проводится в начале обучения по программе в форме тестирования, сдача нормативов.

- Текущий контроль проходит в форме игры –соревнований и сдачи нормативов по физическому развитию учащихся:

тестирование, викторина, наблюдение за работой в команде во время игры.

- Итоговый контроль проводится по завершении учебного периода обучения, проходит в форме тестирования и игр-соревнований. Способы и формы предъявления результатов: участие в школьных, муниципальных и областных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в форме игры-соревнований и сдачи нормативов. Основными критериями определения оценки учащихся является участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивно направленности.

5.1.Оценочные материалы

Уровень развития физических качеств обучающихся оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега** «елочкой» к **6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу

1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления

заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на спортивной дорожке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

6. Рабочая программа воспитания.

6.1. Цель воспитания:

Развитие физически здоровой личности, высоконравственного гражданина России, способного к духовному и физическому самосовершенствованию, осознающему ответственность за настоящее и будущее страны.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач воспитания:

Задачи воспитания:

- реализовывать воспитательные возможности коллективных дел, организовать их коллективное планирование, организацию, проведение;
- формирование и развитие личностных отношений к нормам, ценностям, традициям российского общества;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- организовывать для обучающихся соревнования, экскурсии, походы и реализовывать их воспитательный потенциал.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Воспитательная работа по программе осуществляется в соответствии с ежегодно

разрабатываемым календарным графиком, а так же с планом школьного спортивного клуба.

На занятиях создана психологически комфортная среда для каждого учащегося через организацию, проведение и участие в мероприятиях, соревнованиях и совместных делах.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется с помощью педагога. Режим занятий по программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия или беседы в месяц.

6.2. Виды, формы и содержание деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках основных направлений представленных в виде модулей: «Основные школьные дела», «Самоуправление», «Профориентация», «Музейное дела», «Социальное партнерство», «Профилактика и безопасность», «Организация предметно-пространственной среды».

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Теоретическая часть дается в форме лекций, бесед. При выполнении практических занятий обучающиеся учатся применять полученные знания на соревнованиях, физкультурно-спортивных и иных мероприятиях. В рамках «Школьного спортивного клуба» проводятся соревнования, мероприятия.

Формы воспитательной деятельности:

Исполнение Гимна РФ;

Участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям;

Познавательные квесты;

творческие задания;

социальные проекты;

общешкольные праздники;

церемонии награждения (по итогам года).

Исполнения гимна школы.

Планируемые результаты.

В результате воспитательной работы будут реализованы:

1. воспитательные возможности коллективных дел, организовано их коллективное планирование, организация, проведение и анализ;

Будут сформированы формирование и развиты личностные отношения к нормам, ценностям, традициям российского общества;

- будут сформированы потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;

- организованы для обучающихся соревнования, экскурсии, походы и реализован их воспитательный потенциал.

Работа с коллективом обучающихся:

-организация мероприятий, направленных на развитие физически здоровой личности и формированию активной гражданской позиции.

-участие в общешкольных мероприятиях Медведской СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Романова», районных соревнованиях, мероприятиях села.

6.3. Календарный план воспитательной работы.

№	Модули воспитательной работы	Мероприятия Форма проведения	Краткое содержание	Сроки проведения
1	«Профилактика и безопасность»	Беседа	Инструктаж с учащимися по ПДД, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае происшествий, соблюдение санитарно - эпидемиологических правил.	Сентябрь
2	«Основные школьные дела»	Участие в акциях, мероприятиях. Участие в церемонии награждения (по итогам года) обучающихся и педагогов за активное участие в жизни учреждения	Разработка и проведение различных мероприятий (игры, акции, викторины, конкурсы).	В течении года
3	«Самоуправление»	Квест-игры, соревнования	Проведения тренинга «Я и самоуправление»	В течении года
4	«Профориентация»	Экскурсии, виртуальные экскурсии. Мероприятия, приуроченные к спорту	Участие в открытых уроках «Проектория», экскурсии на производства. Организация встреч с представителями других профессий и спортсменами.	В течении года
5	«Музейные дела»	Музейные уроки, уроки-мужества	Знакомство с историй своего края, выдающихся людях, выпускниках школы, участие в проектах.	В течении года
6	«Социальное	День победы,	Участие в митингах,	В течении

	партнерство»	день матери, день школы	мероприятиях, акциях, участие в социальных проектах.	года
7	«Организация предметно-пространственной среды».	Оформление внутреннего и внешнего пространства учебного кабинета, школы	Эстетическое оформление информационных стендов (расписание, аннотации программ, рекламные акции); уголки	В течении года

7. Комплекс организационно-педагогических условий

7.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного периода: сентябрь 2026 года – май 2027 года.

Количество учебных недель: 34 недели.

Календарный учебный график разрабатывается ежегодно и размещается в приложении №1

7.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в спортивном зале Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Медведская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.Г. Романова».

специальной одежде обучающихся (спортивная форма).

Кадровое обеспечение

Программу реализует Рожков Михаил Викторович, учитель физической культуры, педагогический стаж 39 лет. Образование высшее педагогическое, Почётный работник общего образования РФ.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используется Спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») МКОУ «Медведская СОШ имени Героя Советского Союза А. Г. Романова».

Вспомогательные помещения:

- женская раздевалка,
- мужская раздевалка,

- душ, санузел,
- кабинет тренера-преподавателя.

Оборудование:

- компьютер
- волейбольная сетка;
- лавочки для обучающихся и тренера-преподавателя;
- волейбольные мячи;
- свисток;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки;
- волейбольная сетка;
- секундомер;
- шведская стенка;
- скакалки.

Методическое обеспечение

- Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, игры.
- Основными методами здесь выступают игры-тренировки, игры-соревнования, показ и упражнение (тренировка).
- Виды учебных занятий:
- **Специальная физическая подготовка.**
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- Подвижные игры: Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- **Практические занятия по технике нападения.**
- **Действия без мяча.**
- Перемещения и стойки:
 - - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;
 - - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
 - - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
 - - двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
 - - прыжки;- сочетание способов перемещений.
- **Действия с мячом.**
- Передача мяча сверху двумя руками:
 - - передача на точность, с перемещением в парах;

- - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
- Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары:
- - **Практические занятия по технике защиты.**
- Действия без мяча.
- Перемещения и стойки: Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование Практические занятия по тактике нападения.
- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.
- **Практические занятия по тактике защиты.**
- *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
- *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
- *Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
- *Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
- **Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: 1) в целом; 2) по частям.

- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.
- **Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Алгоритм учебного занятия:

- Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.
- С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначается помощники тренера и они проводят упражнения по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Учащиеся учатся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый учащийся должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Дидактические материалы

- Изучение и освоение техники игры в волейбол. Учебные пособия в

электронном варианте.

- Правила соревнований.

- Положение о соревнованиях по «Волейболу» МКОУ «Медведская СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Романова».

Информационное обеспечение

- инструкция по технике безопасности;
- контрольные нормативы;
- правила проведения соревнований по волейболу.
- Портал «Дополнительное образование», <http://dopedu.ru/>.
- РФ Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании <http://dop-obrazovanie.com/>.
- Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г. Раздел 2. 6-9 классы. Часть 1. п.1.4.
- Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (6-9 классы) Волейбол (юноши и девушки).

Список литературы

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
5. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
6. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (в редакции от 17.03.2025);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

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

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

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

-локальные акты учреждения:

«Положения о проведении соревнований по волейболу»

Список литературы для педагогов

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

8. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Приложение №1

5.1.Календарный учебный график

Учебная четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продол житель ность четверти (в неделях)	Сроки проведе ния каникул	Продол житель ность каникул (в днях)	Сроки проведе ния промежуто чной аттестации
1.	02.09	25.10	40	26.10- 03.11	9	22.10 -25.10
2.	05.11	28.12	40	29.12- 08.01	11	23.12.-27.12
3.	29.01	08.01	11	22.03- 30.03	9	17.03-21.03
4.	31.03	26.05	37			19.05- 23.05
ИТОГО			34		30	

5.2.Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

6) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

7) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

8) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.