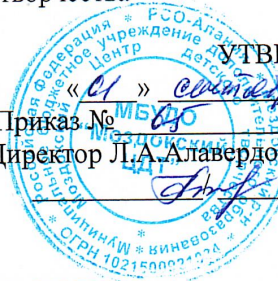


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-  
Моздокский Центр детского творчества

Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «Моздокский ЦДТ»  
« 01 » сентября 2025г  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
« 01 » сентября 2025г.  
Приказ № 05  
Директор Л.А. Алавердова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: II уровень продвинутый  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 6 лет

Составитель: Храмушев Сергей Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Моздок  
2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед детьми и подростками. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** физкультурно-спортивная.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** состоит в том, что игровые виды спорта, в том числе волейбол привлекает внимание детей. Как и любая командная игра, этот вид спорта оказывает огромное влияние на развитие ребёнка. Волейбол является одним из самых безопасных видов спорта для детей, здесь нет прямого контакта с противником, жёстких физических нагрузок и сложных для понимания правил. В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, потребность к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:**

Данную программу отличает меньшее количество часов, чем в программах для спортивных школ при достижении таких же позитивных результатов. Больше внимания уделяется индивидуальному контролю игроков путём ежемесячной сдачи нормативов.

Данная программа предназначена к реализации для девочек в возрасте от 13-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Справка от врача обязательна.

**ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ:** Всего 2304 часа

- 1 год 360 часов
- 2 год 360 часов
- 3 год 360 часов
- 4 год 360 часов
- 5 год 432 часа
- 6 год 432 часа

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** продвинутый.

### **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- а) словесные (объяснение, команды, ведение игры.)
- б) наглядные (на просмотре игры, на примере игрока)
- в) практические (выполнение элементов игры)

**ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:** традиционная.

Занятия проходят в группах

- 1 год -12-15 человек,
- 2 год- 12-15 человек,
- 3 год- 12-15 человек.
- 4 год- 12 -15 человек
- 5 год- 10-12 человек
- 6 год- 10-12 человек

**СРОК ОСОВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 6 лет.

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

1-ый год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

2-ой год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

3-ий год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

4ый год обучения 360.10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч и 2 раза по 2 часа

5ый год обучения 432 часа .12 часов в неделю:4 раза по 3 часа

6ой год обучения 432 часа .12 часов в неделю:4 раза по 3 часа

Реализация программы осуществляется на базах школ.

Учебный процесс проходит с 10 сентября по 31 мая. Академический час 45 минут. 5 минут перемена. Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах большинство детей посещают профильный отряд и выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

**Язык реализации программы.** Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст. 14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** подготовка физически крепких и развитых духовно спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### **Предметные:**

-обучить учащихся техническим приемам волейбола, правилам соревнований, навыкам судейства;

-обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

-научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Метапредметные:**

-развить умение планировать и регулировать свою деятельность;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

-научить умению самостоятельно формулировать цель деятельности на занятии;

- развивать компетентность в области работы с информацией, анализом и самоанализом;

- развивать умение выстраивать коммуникацию в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

#### **Личностные:**

-воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;

-формировать ответственное отношение к занятиям спортом, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-развивать рефлексивную деятельность;

-формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

### **РЕЖИМ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Год обучения	Этап подготовки	Возраст	Кол.час.в нед.	Кол.час.в мес.	Кол.час.в год	Кол.человек
1	1 год II ур	12-13	10	40	360	12-15

		лет				
2	2 год II ур	13-14 лет	10	40	360	12-15
3	3 год II ур	14-15 лет	10	40	360	12-15
4	4 год II ур	15-16 лет	10	40	360	12-15
5	5 год II ур	16-17 лет	12	48	432	10-12
6	6 год II ур	17-18 лет	12	48	432	10-12

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные отделы занятия по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами трёхлетней подготовки. В каждой категории групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся, их возможностей, требований подготовки юных волейболисток.

№	Наименования	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Теория	9	10	10	10	14	14
2	ОФП	80	80	80	80	80	80
3	СФП	80	80	80	80	100	100
4	Техника	70	70	70	70	80	80
5	Тактика	30	30	30	30	60	60
6	Интегральная подготовка и уч. игры	61	60	50	50	78	68
7	Экзамены	30	30	30	30	10	20
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	10

Всего:	360	360	360	360	432	432
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## 1 год обучения

№ За- ня- тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео- рия	Прак- тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	0.5	0.5		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	0.5	0.5		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога

4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Поддачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	61	6	24	
7.1	учебные игры в группе	31	3	28	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт

Всего: 360 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.

Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности

2. Социальное значение спорта

3. Сведение о строении и функциях организма человека

4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

6. Правила игры в волейбол

7. Оборудование и инвентарь

8. Состояние и развитие волейбола

9. Основы техники игр

### Раздел № 3 Общая физическая подготовка

-упражнения на скорость: рывки, ускорение.

-упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).

-упражнения на выносливость: кросс, бег на время.

-упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.

-упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

-нападающего удара

-блокирования

-падения

Бег:

- челночный

- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

-в высоту

-в длину

Метание

-стоя

-сидя

#### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

-передачи сверху

-передачи снизу

-блок

- нападающий удар в прыжке

-подача с 9 метров

#### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

-расстановка по номерам с разменом

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

#### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на соревнованиях

#### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос

2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину	10	2	8	Наблюдение



	площадки				педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	60	6	54	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт

Всего: 360 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

### Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

### Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок

- нападающий удар в прыжке

-подача с 9 метров

#### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

-расстановка по номерам с разменом

-переходы

-подача в правую и левую половину площадки

#### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на соревнованиях

#### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

№ За- ня- тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео- рия	Прак- тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога

3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	50	6	44	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	20	3	17	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 360 часов

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел № 1. Вводное занятие.**

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.  
Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел № 2 Теоретическая подготовка**

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

### **Раздел № 3 Общая физическая подготовка**

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### **Раздел № 4 Специальная физическая подготовка**

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на соревнованиях

### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

### **Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика**

- проводить разминку
- вести игру

- судить игры

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 4 год обучения

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	8		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0.5	0.5		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	1	1		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	0.5	0.5		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	1	1		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	14	66	
4.1	Имитация нападающего удара	11	2	9	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	11	2	9	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	11	2	9	Наблюдение педагога

4.4	Бег челночный	12	2	10	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	12	2	10	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	11	2	9	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	12	2	10	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	70	10	60	
5.1	Передачи сверху	14	2	12	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	14	2	12	Наблюдение педагога
5.3	Блок	14	2	12	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	14	2	12	Наблюдение педагога
5.5	Подача с 9 метров	14	2	12	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	30	6	24	
6.1	Расстановка по номерам	10	2	8	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	10	2	8	Наблюдение педагога
6.3	Поддачи в правую и левую половину площадки	10	2	8	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	50	6	44	
7.1	учебные игры в группе	30	3	27	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	30	3	27	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 360 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.  
Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола

## 9. Основы техники и тактики игры

### Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

имитации:

- нападающего удара
- блокирования
- падения

Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

- в высоту
- в длину

Метание

- стоя
- сидя

### Раздел № 5 Техническая подготовка

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

### Раздел № 6 Тактическая подготовка

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

### Раздел № 7 Интегральная подготовка

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

### Раздел № 8 Контрольные нормативы

### Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика

- проводить разминку
- вести игру
- судить игры

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 год обучения

№ За- ня- тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео- рия	Прак- тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор.	2	2		Устный зачёт

	Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.				
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	12	12		
2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	2	2		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	2	2		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	1	1		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	2	2		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	100	14	86	
4.1	Имитация нападающего удара	14	2	12	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	14	2	12	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	15	2	13	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	15	2	13	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	14	2	12	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	14	2	12	Наблюдение педагога



5.	<b>Техническая подготовка</b>	80	10	70	
5.1	Передачи сверху	16	2	14	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	16	2	14	Наблюдение педагога
5.3	Блок	16	2	14	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	16	2	14	Наблюдение педагога
5.5	Подача по заданию тренера	16	2	14	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	60	6	54	
6.1	Расстановка по номерам	20	2	18	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	20	2	18	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	20	2	18	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	78	18	60	
7.1	учебные игры в группе	39	9	30	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	39	9	30	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	30	2.5	27.5	
8.1	Бег	6	0.5	5.5	зачёт
8.2	Прыжки	6	0.5	5.5	зачёт
8.3	Метание	6	0.5	5.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	6	0.5	5.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	6	0.5	5.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 432 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.  
Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники и тактики игры

### Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.

-упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

#### **Раздел № 4 Специальная физическая подготовка**

имитации:

-нападающего удара

-блокирования

-падения

Бег:

- челночный

- с изменением направления «ёлочка»

Прыжки

-в высоту

-в длину

Метание

-стоя

-сидя

- в прыжке

#### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

-передачи сверху

-передачи снизу

- групповой блок

- нападающий удар в прыжке с переводом

-подача на силу и точность

#### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

-расстановка по номерам с разменом

- защита углом назад

-подача в правую и левую половину площадки

#### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе

- контрольные игры среди групп

- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

#### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

#### **Раздел № 9 Инструкторская и судейская практика**

- проводить разминку

-вести игру

- судить игру

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**6 год обучения**

№ За ня тия	Раздел программы, тема	Кол- во час.	Тео рия	Прак тика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный зачёт
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	12	12		

2.1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1		Опрос
2.2	Социальное значение спорта	1	1		Опрос
2.3	Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.4	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	1		Опрос
2.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опрос
2.6	Основные правила игры в волейбол	2	2		Опрос
2.7	Оборудование и инвентарь	1	1		Опрос
2.8	Состояние и развитие волейбола Сведение о строении и функциях организма человека	1	1		Опрос
2.9	Основы техники игры	2	2		Опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	80	10	70	
3.1	упражнения на скорость: рывки, ускорение	16	02	14	Наблюдение педагога
3.2	упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).	16	02	14	Наблюдение педагога
3.3	упражнения на выносливость: кросс, бег на время	16	02	14	Наблюдение педагога
3.4	упражнения на гибкость: растяжка, наклоны	16	02	14	Наблюдение педагога
3.5	упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча.	16	02	14	Наблюдение педагога
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	100	14	86	
4.1	Имитация нападающего удара	14	2	12	Наблюдение педагога
4.2	Имитация блокирования	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Имитация падения	14	2	12	Наблюдение педагога
4.4	Бег челночный	15	2	13	Наблюдение педагога
4.5	Бег с изменением направления «ёлочка»	15	2	13	Наблюдение педагога
4.6	Прыжки в высоту	14	2	12	Наблюдение педагога
4.7	Прыжки в длину	14	2	12	Наблюдение педагога
5.	<b>Техническая подготовка</b>	80	10	70	
5.1	Передачи сверху	16	2	14	Наблюдение педагога
5.2	Передачи снизу	16	2	14	Наблюдение педагога

5.3	Блок	16	2	14	Наблюдение педагога
5.4	Нападающий удар в прыжке	16	2	14	Наблюдение педагога
5.5	Подача по заданию тренера	16	2	14	Наблюдение педагога
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	60	6	54	
6.1	Расстановка по номерам	20	2	18	Наблюдение педагога
6.2	Переходы	20	2	18	Наблюдение педагога
6.3	Подачи в правую и левую половину площадки	20	2	18	Наблюдение педагога
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	68	18	24	
7.1	учебные игры в группе	39	9	30	Результат игры
7.2	контрольные игры среди групп	39	9	30	Результат игры
8.	<b>Контрольные нормативы</b>	20	2.5	17.5	
8.1	Бег	4	0.5	3.5	зачёт
8.2	Прыжки	4	0.5	3.5	зачёт
8.3	Метание	4	0.5	3.5	зачёт
8.4	Передачи сверху	4	0.5	3.5	зачёт
8.5	Передачи снизу	4	0.5	3.5	зачёт
9	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	зачёт

Всего: 432 часов

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Раздел № 1. Вводное занятие.

Организационный сбор. Встреча с детьми. Обсуждение планов на текущий учебный год.  
Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел № 2 Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
2. Социальное значение спорта
3. Сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
6. Правила игры в волейбол
7. Оборудование и инвентарь
8. Состояние и развитие волейбола
9. Основы техники игр

### Раздел № 3 Общая физическая подготовка

- упражнения на скорость: рывки, ускорение.
- упражнения на прыгучесть: прыжки (ч/з лавочку, на скакалке).
- упражнения на выносливость: кросс, бег на время.
- упражнения на гибкость: растяжка, наклоны.
- упражнения на силу: приседания, отжимания, броски набивного мяча

### Раздел № 4 Специальная физическая подготовка

- имитации:
- нападающего удара
  - блокирования
  - падения
- Бег:

- челночный
- с изменением направления «ёлочка»

#### Прыжки

- в высоту
- в длину

#### Метание

- стоя
- сидя

### **Раздел № 5 Техническая подготовка**

- передачи сверху
- передачи снизу
- блок
- нападающий удар в прыжке
- подача с 9 метров

### **Раздел № 6 Тактическая подготовка**

- расстановка по номерам с разменом
- переходы
- подача в правую и левую половину площадки

### **Раздел № 7 Интегральная подготовка**

- учебные игры в группе
- контрольные игры среди групп
- игры на первенстве РСО-Алании и всероссийских турнирах

### **Раздел № 8 Контрольные нормативы**

### **Раздел № 9**

- проводить разминку
- вести игру, судить игру.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### ***Предметные:***

- будут владеть техническими приемам волейбола, навыками судейства, знать правила соревнований;
- будут владеть техническими и тактическими приёмами волейбола;
- будут правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### ***Метапредметные:***

- будет развито умение планировать и регулировать свою деятельность;
- будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- будут уметь самостоятельно формулировать цель деятельности на занятии;
- будет развита компетентность в области работы с информацией, анализом и самоанализом;
- будет развито умение выстраивать коммуникацию в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

### ***Личностные:***

- будет развито осознание российской гражданской идентичности;
- будет развита ответственность в отношении к занятиям спортом, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- будут сформированы рефлексивные способности;
- будет развито владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Аттестация обучающихся** позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Спортивный отчет
3. Спортивные задания
4. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Входная аттестация** проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

**Текущий контроль** – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

**Промежуточная и итоговая аттестация** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и спортивными навыками.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- сдача нормативов ОФП и СФП

Контрольные нормативы представлены в Приложении «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»

## МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый обучающийся в соответствии с требованиями программы обучения объединения волейбол при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)

Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.
-----------------------------------	---

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога

Содержание оценки предметных результатов освоения обучающимися программы «Волейбол» см. Приложение 1

Содержание оценки метапредметных результатов освоения обучающимися программы «Волейбол»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям	<b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям); <b>средний уровень</b> (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям); <b>высокий уровень</b> (обучающийся дисциплинирован, пунктуален,	Наблюдение

			умеет быстро приспособливаться к изменениям)	
2	Развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга	Какие упражнения применяются в изменяющихся ситуациях (в игровой форме), как нагрузка дозируется, как соблюдаются правила безопасности, и какие занятия вызывают интерес.	<b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет использовать игровые навыки во время игрового досуга); <b>средний уровень</b> (обучающийся может использовать некоторые игровые навыки во время игрового досуга, но трудно приспособливается к изменениям); <b>высокий уровень</b> (обучающийся умеет использовать игровые навыки во время игрового досуга)	Наблюдение
3	Развитие компетентности в области работы с информацией, анализом и самоанализом.	Умение корректно сформулировать проблему, чтобы целенаправленно искать и обрабатывать информацию и адаптировать ее к конкретной аудитории.	<b>низкий уровень</b> - неумение работать с информацией; <b>средний уровень</b> – базовое владение навыками работы с информацией; <b>высокий уровень</b> -уверенное использование информационных технологий для решения поставленных задач.	Наблюдение
4	Развитие умения принимать решения, связанные с игровыми действиями.	Точность воспроизведения последовательности элементов	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не запоминает последовательность элементов; <b>средний уровень</b> - обучающийся запоминает и выполняет последовательность элементов с ошибками; <b>высокий уровень</b> - точное воспроизведение последовательности элементов.	Наблюдение, результаты спортивных соревнований
5	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	Ясность изложения мыслей, уверенность в выражении собственной точки зрения, способность понимать и откликаться на эмоции товарищей.	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не соответствует данным критериям; <b>средний уровень</b> – обучающийся не умеет выражать собственную точку зрения, но откликается на просьбы и эмоции товарищей; <b>высокий уровень</b> - полностью соответствует данным критериям.	Наблюдение



Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы «Волейбол»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме.	Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации	<b>низкий уровень</b> - обучающийся не соответствует критериям; <b>средний уровень</b> - обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны; <b>высокий уровень</b> - легко справляется с поставленными критериями.	Наблюдение, викторины
2	Ответственность в отношении занятий спортом.	Стремление проявить себя, рассматривать занятия спортом и успехи с точки зрения личного престижа, стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.	<b>низкий уровень</b> - не соответствует данным критериям; <b>средний уровень</b> -частично соответствует данным критериям; <b>высокий уровень</b> - полностью соответствует данным критериям.	Наблюдение
3	Сформированность жизненно важных гигиенических навыков.	Знание и умение применять гигиенические правила	По аналогии с п. 2	Наблюдение
4	Овладение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни.	Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в различных ситуациях	По аналогии с п.2	Собеседование, викторина, наблюдение

**Методическое обеспечение**

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 90 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология развития критического мышления.

Обязательный элемент реализации программы – участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

### Дидактические материалы

№	Наименование элементов перечня
1	Беляев А.В Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки
2	1. <a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a> 2. <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> 3. <a href="https://www.ballgames.ru">https://www.ballgames.ru</a> 4. <a href="https://olympics.com">https://olympics.com</a> отслеживание и изучение материалов в интернет ресурсах
3	Озолин Н.Г. Наука побеждать для психологической подготовки игроков.
4	Шнейдер В.Ю. Методика обучения игры в волейбол.
5	Видеоматериалы игр.
6	Соревновательные игры.

### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Гимнастические скамейки	4 шт.
2	Гимнастические стенки	4 шт.
3	Волейбольная сетка	1 шт.
4	Волейбольные мячи	15 шт. на одного тренера
5	Набивные мячи	8 шт.
6	Скакалки	15 шт.
7	Резина	
8	Игровая форма	12шт. на каждый возраст

Спортивный зал

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры.

### Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);

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

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;

4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);

6. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 “Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ”

10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

#### Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;

13. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И., Байбородова Л.В., Голованов В.П., 2024 г.

#### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

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. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://volley.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <https://www.ballgames.ru>
4. <https://olympics.com>

**Рабочая программа воспитания**

Цель: 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, формирование 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.

5. Задачи:
6. -усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;
7. -формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.
8. Целевые ориентиры воспитания (планируемые результаты):
9. •воспитание, формирование:
10. -российской гражданской принадлежности (идентичности);
11. -уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
12. -этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
13. -сознания ценности жизни, здоровья и безопасности
14. - значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей)
15. -соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
16. -установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
17. -экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;
18. -стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.
19. Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору;

участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

20. Практические занятия волейболом способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.
21. В коллективных играх в волейбол проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.
22. Итоговые мероприятия (соревнования, показательные выступления), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.
23. Занятия волейболом создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.
24. Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

#### Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в пути следования.	беседа	Правила поведения	Меры предосторожности от травм	сентябрь	Храмушева В.В.
2	Родительское собрание	беседа	Информация планов на текущий год, подведение итогов	Планы на текущий год, поездки на соревнования	сентябрь май	Храмушева В.В.
3	День учителя	занятие	Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	октябрь	Храмушева В.В.
4	День народного	беседа	Патриотиче	Моя	ноябрь	Храм

	единства		ское воспитание	гражданская роль в нашем обществе		ушева В.В.
5	Здоровый образ жизни	Беседа, праздник	Польза занятием спортом для растущего организма	Соревновани я по ОФП	ноябрь	Храм ушева В.В.
6	Новогодний праздник	Праздник для детей, подведение итогов года	Доставить радость обучающим ся	Викторины, эстафеты, состязания.	декабрь	Храм ушева В.В.
7	Праздник к международному женскому дню	Совместное чаепитие с мамами.	Сближение команды с родительск им коллективо м	Беседа, диалог,	март	Храм ушева В.В.
8	День памяти о старшем поколении	Соревнования Турнир межрегиональ ный памяти Романова В.Г.,	Память о старшем поколении	турнир	март	Храм ушева В.В.
9	Беседа к годовщине победы ВОВ, Участие в акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента»	Беседа, акция	Патриотиче ское воспитание	Ознакомить с кратким содержанием о победе в Вов, выделить земляков участников ВОВ.	май	Храм ушева В.В.
10	Здоровый образ жизни	беседа	Влияние занятием спортом на развитие организма	Акция за здоровый образ жизни	май	Храм ушева В.В.
11	Правило поведения пешехода на дорогах.	викторина	Предосторо жность от ДТП	Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину	май	Храм ушева В.В.
12	Правило поведения на природе.	беседа	Обезопасит ь детей и приучить к порядку	Привить уважительное отношение к природе, первая помощь При	май	Храм ушева В.В.

				солнечном ударе.		
--	--	--	--	---------------------	--	--

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Этическое воспитание	Беседы (правило поведения в спорт зале и на соревнованиях)	Спорт зал	Храмушева В.В.
2	февраль	История российского волейбола	беседа	спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	декабрь	Новый год	Новогодний праздник	спортзал	Храмушева В.В.
2	апрель	Отчёт о деятельности объединения	Первенство республики по волейболу	По месту назначения	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	турнир	Спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Начало учебного года	Собрание родительское	спортзал	Храмушева В.В.
2	март	Праздник к 8 марта	Совместное чаепитие родителей и команды	спортзал	Храмушева В.В.
3	май	Окончание учебного года	Собрание родительское	спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «Наставничество»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	октябрь	День учителя	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	Спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	Здоровый образ жизни	Акция за здоровый образ жизни	спортзал	Храмушева В.В.
2	апрель	Беседа о роли занятием спортом для развития организма	День здоровья	спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	Турнир ко Дню единства	спортзал	Храмушева В.В.
2	март	День памяти старшего поколения	Традиционный турнир памяти ветерана спорта Романова В.Г.	спортзал	Храмушева В.В.
3	май	День Победы		По месту назначения	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило пешехода	викторина	Спортзал	Храмушева В.В.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило поведения на природе	беседа	Спортзал	Храмушева В.В.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2год	10 сентября	31 мая	36	108	216	2 раза по 2 часа 2 раза по 3 часа в неделю
2год	10 сентября	31 мая	36	108	216	2 раза по 2 часа 2 раза по 3 часа в неделю



## Приложение № 1

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативная часть программы является документом, в соответствии с которым планируется и контролируется подготовка волейболистов.

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (девочки)

	Показатели	13 лет Отлично Хорошо Удовлетв.	14 лет Отлично Хорошо Удовлетв	15 лет Отлично Хорошо Удовлетв	16 лет Отлично Хорошо Удовлетв	17 лет Отлично Хорошо Удовлетв	18лет Отлично Хорошо Удовлетв
1	Бег 30 м, с	5,7	5,7	5,6	5,6	5.5	5.5
2	Бег 30 м, с (5р*6м)	11,4	11,4	11,3	11,3	11.0	11.0
3	Бег 92 м, с. с изменением направлений	29,8	29,0	28.5	28,3	28.0	27.8
4	Прыжок в длину с места, см	175	180	185	190	195	200
5	Прыжок в высоту с места, см	38	39	40	42	43	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками стоя	10.0	10.4	11.5	12.0	12.5	13
7	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы 2 руками сидя	4.7	5.0	5.5	6.0	7.5	8.0

#### Контрольные упражнения по технической подготовке

№	Упражнения	13-14 лет Отлично Хорошо Удовлетв	15-16 лет Отлично Хорошо Удовлетв	17-18 лет Отлично Хорошо Удовлетв
1	Вторая передача на точность - стоя лицом по направлению - стоя спиной по направлению	3 2	4 3	5 4

2	Передача в прыжке - двумя руками через сетку - двумя руками вдоль сетки	3 2	4 3	5 4
3	Передачи сверху у стены лицом и спиной (поворот на 180 гр.)	3	4	5
4	Подачи на точность -в пределы площадки - в правую и левую половину -в дальнюю и ближнюю половину площадки.	4 2 2	5 3 3	5 4 4
5	Нападающий удар на точность -прямой -по ходу- с переводом	3 3 2	4 4 3	5 5 4
6	Приём подачи -из зоны 6 во 2 номер -из зоны 5 во 2 номер -из зоны 1 во 2 номер	3 2 3	4 3 4	5 4 5
7	Блокирование --удары из зоны 2 в зону 1 -из зоны 4 в зону1-6 -из зоны 2 в зону 5	1 1 2	2 2 3	3 3 4

Видом проведения зачёта является контрольное занятие или выступление на соревнованиях. На основе принятия контрольных нормативов комиссия выносит оценки, суждения о результате работы группы и каждого обучающегося отдельно, согласно нормативным требованиям. Ожидаемые результаты: сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту обучающихся.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026