Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 19
от «28» августа 2025г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
Абатская СОШ №1
_____ Е.В.Бажина
Приказ № 197-од
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 2025-2026, 2026-2027, 2027-2028 учебный год
Всего: 459 часов
Уровень освоения программы: стартовый

Автор-составитель:
Киприн Е.Е..,
учитель физической
культуры МАОУ
Абатская СОШ №1

с.Абатское, 2025г.

1.Комплекс основных характеристик образования.

1.1 Пояснительная записка

- направленность физкультурно-спортивная;

-Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.
-Актуальность - Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятияв объединении способствуют повышению самооценки.

- отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных
методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.
- адресат программы - обучающиеся 5-11 классов;

- формы обучения – очная;

- особенности организации образовательного процесса - отличительной особенностью программы спортивной секции «Волейбол» является логическая обусловленность элементов требованиями игрового противоборства, углубление знаний по предмету, развитию физических способностей. В процессе занятий учащиеся приобретают умения сотрудничества, навыки взаимодействия в коллективе;

Формы и режим занятий - Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

1.2 Цель и задачи занятий

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3 Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

5.Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

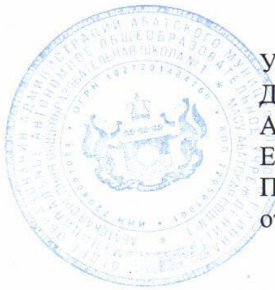
Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.



Утверждено
Директор МАОУ
Абатская СОШ №1
Е.В. Бажина
Приказ № 197-од
от «29» августа 2025г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	75	В процессе занятий	75	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	84	В процессе занятий	84	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	100	В процессе занятий	100	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	120	В процессе занятий	120	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	49	В процессе занятий	49	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	7	В процессе занятий	7	Анализ ситуации
8	Теория	12	12		Анкетирование
	Итого часов	459	12	447	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие волейбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Верхняя и нижняя передача мяча. Прием мяча, подача мяча, блок.
5. Тактическая подготовка. Темпы атаки, игра на связующих, тактика игры в атаке и обороне.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в

метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-

управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и усло виях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- ззнать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
Группа Юноши	сентябрь	май	102	459	3 раза в неделю по 1.5 часа	Май итоговый контроль Декабрь Промежуточный контроль
Группа девушки	сентябрь	май	102	459	3 раза в неделю по 1.5 часа	Май итоговый контроль

2.2. Формы аттестации /контроля

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности. Уровень освоения элементов техники волейбола.	• тестовые задания по физической подготовке; • оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: – качество выполнения упражнения; – результат выполнения упражнения; – время выполнения упражнения.	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов низкийуровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.	4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы.12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	• педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; • оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; • оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга.	• способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	• соревнования внутри групп; • товарищеская встреча по волейболу с командой педагогов ДЦ «Лазурный». • наблюдение за отношениями	• способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

		обучающихся в коллективе; • самоанализ	найденных решений в практику; • способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.	

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	Уровень подготовки		
			Н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5		Юн.	2	3	4

	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

2.4. Условия реализации программы

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия,

совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П\П	Наименование объектов и средств Материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского Состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»
3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского Движения	Д	
5	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
6	Аудиозаписи	Д	Для проведения ору, проведения спортивных соревнований
7	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ

8	Видеомагнитофон	Д	
9	Мегафон	Д	
10	Перекладина Гимнастическая	Г	
11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12	Контейнер с набором Гантелей	Г	
13	Мяч набивной 1 кг	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Комплект динамометров	Д	
16	Аптечка медицинская	Д	
17	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Мячи волейбольные	К	
21	Мячи баскетбольные	К	
22	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов

Материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (20 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д -

демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

3. Рабочая программа

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейбол.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы волейбол.
- Проводить судейство матча.

- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1-3	4.5	Техника безопасности во время учебно – тренировочных занятий по спортивным играм. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
4-6	4.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	
7-9	4.5	Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	
10-13	9	Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. Индивидуальная работа с мячом. Игра	
14-16	4.5	Общая и специальная физическая подготовка. Изучение нападающего удара в парах. Игра	
17-19	4.5	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Игра	
20-23	9	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи.	
23-27	9	Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Игра	
28-30	4.5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижний приём мяча. Игра	
31-33	4.5	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Игра.	
34-37	9	Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча над собой.	
38-41	9	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача	
42-45	9	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Верхняя прямая подача.	
46-49	9	Нижняя и верхняя передачи через сетку. Верхняя прямая подача.	
50-53	9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Игра	
54-56	4.5	Передача мяча в парах, в тройках. Индивидуальные действия.	
57-59	4.5	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Игра.	
60-62	4.5	Упражнение для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах.	
63-65	4.5	Обучение передачи двумя руками сверху в прыжке. Верхняя подача мяча.	
66-68	4.5	Обучение передачи двумя руками сверху назад (за голову) в прыжке.	

69-71	4.5	Обучение приёму двумя снизу после передвижения. Игра	
72-74	4.5	Обучение приёму двумя снизу с выпадом. Игра	
75-77	4.5	Обучение приёму двумя снизу назад стоя на месте. Подача мяча в стену.	
78-80	4.5	Обучение: приёму передачи двумя сверху; второй передачи. Игра.	
81-83	4.5	Обучение технике приёма подач. Упражнение в парах, в тройках.	
84-86	4.5	Обучение технике приёма мяча в падении. Изучение падения на гимнастических матах. Игра	
87-89	4.5	Приёма мяча в падении на гимнастические маты. Приём мяча с передачи, нападающий удар и подачи.	
89-91	4.5	Обучение технике блокирования. Упражнение для перемещений	
92-94	4.5	Упражнение для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах.	
95-97	4.5	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя подача мяча.	
98-100	4.5	Обучение второй передачи в прыжке. Блокирование передач нападающих ударов	
101-104	9	Нижняя передача мяча в парах. Нижний приём мяча после нападающего удара.	
105-108	9	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	
109-111	4.5	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	
111-113	4.5	Нижняя и верхняя передачи через сетку. Верхняя прямая подача.	
114-116	4.5	Блокирование передач нападающих ударов	
117-119	4.5	Нападающий удар с разных зон площадки	
120-122	4.5	Нижняя передача мяча в парах. Нижний приём мяча после нападающего удара.	
123-125	4.5	Приём подачи. Приём мяча в падении.	
126-128	4.5	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	
129-131	4.5	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	
132-134	4.5	Обучение обманным ударам. Имитация передачи над собой в парах, скидки с собственного набрасывания.	
135-137	4.5	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, жесты.	
139-141	4.5	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	
142-144	4.5	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств	
145-147	4.5	Упражнение на развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции.	

148-150	4.5	Передачи мяча с поворотами за спину.	
151-153	4.5	Перемещение игроков по площадке.	
154-156	4.5	Упражнение для развития силы, выносливости	
157-159	4.5	Выполнение упражнений по станциям	
160-162	4.5	Изучение защиты в линию	
163-165	4.5	Изучение защиты углом вперёд	
166-168	4.5	Упражнение для развития силы, выносливости	
169-171	4.5	Выполнение упражнений по станциям	
172-174	4.5	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты.	
175-178	9	Верхняя передача мяча в прыжке	
179-182	9	Передача в парах, в колоннах, то же с перемещением	
183-185	4.5	Упражнение для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение приставным шагом.	
186-188	4.5	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)	
189-191	4.5	Передача в парах, в колоннах то же с перемещением	
192-194	4.5	Передвижение приставным шагом, имитация блокирования	
195-197	4.5	Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	
198-200	4.5	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре	
201-203	4.5	Передвижение приставным шагом, имитация блокирования	
204-206	4.5	ОФП развитие всех физических качеств	
207-209	4.5	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	
210-212	4.5	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	
213-215	4.5	Обучение приёму мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	
216-218	4.5	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре	
219-221	4.5	Эстафета с элементами волейбола	
222-224	4.5	Специально физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств	
225-227	4.5	Нападающий удар теннисным мячом	

228-230	4.5	Подвижные игры для обучения волейболу	
231-233	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой на месте	
234-236	4.5	Передача мяча сверху, снизу после перемещения различными способами	
237-239	4.5	Передача мяча сверху, снизу, в парах, в тройках, со стенкой	
240-242	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, в тройках, со стенкой	
243-245	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой	
246-248	4.5	Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	
249-251	4.5	Приём сверху двумя руками нижней прямой подачи	
252-254	4.5	Приём снизу двумя руками на месте и после перемещения	
255-257	4.5	ОФП Метание малого мяча с места в стену или в щит, на дальность	
258-260	4.5	Передача мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	
261-264	9	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча	
265-267	4.5	Приём подачи и первая передача в зону падения. Подвижные игры.	
267-269	4.5	СФП Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	
270-272	4.5	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой	
272-274	4.5	Подвижные игры для обучения волейболу	
275-279	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой на месте	
280-282	4.5	Передача мяча сверху, снизу после перемещения различными способами	
283-285	4.5	Передача мяча сверху, снизу, в парах, в тройках, со стенкой	
286-288	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, в тройках, со стенкой	
290-292	4.5	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой	
293-295	4.5	Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	
296-299	4.5	Приём сверху двумя руками нижней прямой подачи	
300-302	4.5	Приём снизу двумя руками на месте и после перемещения	
303-306	4.5	ОФП Метание малого мяча с места в стену или в щит, на дальность	
итого	459		

Рабочая программа воспитания
Календарный план воспитательной работы

Цель воспитания - создание условий для формирования социально активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни. **Результат воспитания:**
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Формы воспитательной работы в детском объединении:

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностносмысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовнонравственное направление	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Сентябрь	Киприн Е.Е.	Воспитание человек способного принятию ответственных решений и проявлению нравственного поведения в любы жизненных ситуациях
2	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник Внутришкольные соревнования по волейболу среди 5-11 классов	Октябрь	Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
3	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник Личное первенство школы по волейболу (технические виды)	Ноябрь	Киприн Е.Е.	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Социальнокультурная практика	Праздник «Предновогодний турнир по волейболу»	Декабрь	Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости

Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988

3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.

6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.

7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /

Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.

10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.

11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.