Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Курчалоевский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»

Принята
на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2026 г № 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Дата: 2026.09.21 09:51:13 +03'00'

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Курчалоевский ЦДЮТиК»
от 02.09.2026 г. № 45

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программе «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 12-15 лет

Составитель:
Ахмадов Селим-Паша Турпал-Алиевич,
педагог дополнительного образования

г. Курчалой 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Экспертное заключение (рецензия) №_3_ от «_28_»_08._2026г.
Эксперт: _____Ибрагимова А.С-Э. методист МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Содержание

№	Раздел	Стр.
1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Направленность (профиль) программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Отличительные особенности программы	4-5
1.6.	Цель и задачи программы	5
1.7.	Категория обучающихся	5
1.8.	Сроки реализации и объем программы	6
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6-7
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический) план	7-11
2.2.	Содержание учебного плана	11-13
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Виды контроля	13
3.2.	Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания.	13
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий.		
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	13-14
4.2.	Кадровое обеспечение программы	14
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	14-15
Список литературы		15
Приложение 1. Календарный учебный график Приложение 2. Оценочные материалы		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023 г.) (действует по 28 февраля 2029 г.).
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей утверждена приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 с изменениями от 2 февраля 2021 года № 38 и от 21 апреля 2023 года № 302.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречивых современному законодательству).

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы: стартовый.

1.4 Актуальность программы.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а именно тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Через заинтересованность обучающихся волейболом есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа разработана на основе запроса родительского коллектива.

1.5. Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Данная программа разработана на основе одноименной программы автора Стрекаловой Юлии Борисовны.

Новизна. Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни, достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

Образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут, перерыв 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы «Волейбол» обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях в данном виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Будут способны решать следующие жизненно- практические задачи:

- развивать в себе духовные и физические качества;
- научиться работать в коллективе.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**38**	**8**	**30**	
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу	2	2	-	Беседа, опрос.
1.2.	Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.3.	Тема 1.3. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.4.	Тема 1.4. Перемещения и стойки	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.5.	Тема 1.5. Прием мяча сверху двумя руками	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

1.6.	Тема 1.6. Прием мяча после отскока от стены	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.7.	Тема 1.7. Прием мяча снизу двумя руками	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.8.	Тема 1.8. Развитие гибкости	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.9.	Тема 1.9. Передачи мяча сверху. Подачи мяча	4	-	4	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.10.	Тема 1.10. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.11.	Тема 1.11. Передачи мяча над собой. Подачи мяча	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.12.	Тема 1.12. Прием мяча снизу	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.13.	Тема 1.13. Прием мяча с подачи	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.14.	Тема 1.14. Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.15.	Тема 1.15. Челночный бег	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.16.	Тема 1.16. Подводящие упражнения для приема и передач	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.17.	Тема 1.17. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 2. Тактическая подготовка		**20**	**3**	**17**	
2.1	Тема 2.1. Выбор места для выполнения нижней подачи	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.2.	Тема 2.2. Выбор места для второй передачи и в зоне 3	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.3.	Тема 2.3. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.4.	Тема 2.4. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

	3				
2.5.	Тема 2.5. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.6.	Тема 2.6. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.7.	Тема 2.7. Вторая передача игроку	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.8.	Тема 2.8. Выбор места при приеме нижней подачи	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.9.	Тема 2.9. Расположение игроков при приеме подачи	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.10.	Тема 2.10. Тактика защиты	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 3.Техника нападения		**18**	**4**	**14**	
3.1.	Тема 3.1. Верхняя прямая подача	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.2.	Тема 3.2. Прямой нападающий удар	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.3.	Тема 3.3. Подводящие контрольные упражнения с малым мячом для нападающего удара	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.4.	Тема 3.4. Метание малого мяча с места в стенку или щит	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.5.	Тема 3.5. Метание малого мяча в цель, на дальность	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.6.	Тема 3.6. Ручной мяч	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.7.	Тема 3.7. Передачи мяча. Прямой нападающий удар	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.8.	Тема 3.8. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.9.	Тема 3.9. Судейство игр	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

Раздел 4. Техника защиты		**28**	**6**	**22**	
4.1.	Тема 4.1. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач	8	4	4	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.2.	Тема 4.2. Прием подачи и первая передача в зону нападения	6	1	5	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.3.	Тема 4.3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.4.	Тема 4.4. Подвижная игра «Два капитана»	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.5.	Тема 4.5. Чередование технических приемов в различных сочетаниях	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.6.	Тема 4.6. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.7.	Тема 4.7. Передача мяча в парах, над собой	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.8.	Тема 4.8. Развитие общей выносливости. Подвижные игры	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.9.	Тема 4.9. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		**10**	**3**	**7**	
5.1.	Тема 5.1. Чередование тактических действий в нападении и защите	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.2.	Тема 5.2. Развитие выносливости. Подвижные игры	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.3.	Тема 5.3. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.4.	Тема 5.4. Многократное выполнение технических приемов	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 6. Интегральная подготовка		**30**	**4**	**26**	
6.1.	Тема 6.1. Прием подачи и первая передача в зону нападения	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.2.	Тема 6.2. Упражнения для	2	1	1	Наблюдение за

	развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач				выполнением приемов и методов в работе
6.3.	Тема 6.3. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.4.	Тема 6.4. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.5.	Тема 6.5. Блокирование одиночное. Прием сверху двумя руками	4	-	4	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.6.	Тема 6.6. Индивидуальные взаимодействия	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.7.	Тема 6.7. Проведение упражнений по построению и перестроению группы	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.8.	Тема 6.8. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.9.	Тема 6.9. Прием мяча снизу из различных перемещений	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.10.	Тема 6.10. Стойки и перемещения, перекаты, падения	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.11.	Тема 6.11. Прямой нападающий удар	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.12.	Тема 6.12. Подача мяча, передачи в парах, над собой	2	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.13.	Тема 6.13. Итоговые занятия	4	-	4	Зачет
Итого		**144**	**28**	**116**	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Вводное занятие.

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

Теория. Знакомство с правилами выполнения ОРУ.

Практика. Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных,

скоростно-силовых. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.
Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Раздел 2. Тактическая подготовка.
Теория. Изучение правил тактической подготовки.
Практика. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 3. Техника нападения.
Теория. Знакомство с правилами техники нападения.
Практика. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
Раздел 4. Техника защиты.
Теория. Знакомство с правилами.
Практика. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.
Теория. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа
Практика. *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Раздел 6. Интегральная подготовка.
Теория. Правила чередования упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
Практика. *Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку,

через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

Итоговые занятия. Практика. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Виды контроля:

- входной: беседа, опрос;
- текущий, промежуточный: опрос, наблюдение, контрольные упражнения;
- итоговый: контрольные упражнения, сдача нормативов.

3.2. Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- фиксация результативности.

формы:

При проведении занятий и подведения итогов используется входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла. В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

№ п/п	Наименование
1.	Волейбольная сетка
2.	Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
3.	Волейбольные мячи
4.	Набивные мячи
5.	Скакалки
6.	Компрессор для накачивания мячей
7.	Стойки, разметочные фишки и конусы
8.	Гимнастические маты
9.	Секундомер
10.	Свисток

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы.

1.Учебно-методические пособия, методическая литература, методический и инструктивный материал, дидактический материал.

2.Методическое психолого-педагогическое сопровождение личности обучающегося (тесты, опросник).

3. Информационное обеспечение для детей и их родителей: рекламные буклеты, публикации объявлений в СМИ, информация на сайте.

Название учебного раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Общая физическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Инструкции по ТБ. Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.ffu86.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный
Тактическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный
Техника нападения	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный

	подготовка. Практическая работа.		
Техника защиты	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.ffu86.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный
Специальная физическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный
Интегральная подготовка	Фронтально-индивидуальная, групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия, Интернет-ресурсы. http://www.minsport.gov.ru	Словесный Наглядный Репродуктивный

Список литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
4. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.
5. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
6. Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2011.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Интернет-источники:

http://www.minsport.gov.ru
http://www.ffu86.ru
http://www.depsport.admhmao.ru

Приложение 1.

Календарный учебный график
1 группа

N п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальная. Теоретическая подготовка	2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу	МБОУ «Цоци-Юртовская СШ№1»	Беседа, опрос
2.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Перемещения и стойки		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием мяча сверху двумя руками		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием мяча после отскока от стены		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
7.			Фронтально-индивидуальная, парная,	2	Прием мяча снизу двумя руками		Наблюдение за выполнением приемов и

			групповая				методов в работе
8.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
9.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие гибкости		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
10.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Передачи мяча сверху		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
11.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
12.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Передачи мяча сверху двумя руками. Подачи мяча		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
13.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Передачи мяча над собой. Подачи мяча		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
14.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием снизу, сверху		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
15.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием мяча с подачи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе.
16.			Фронтально-индивидуальна	2	Круговая тренировка на		Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая		развитие силовых качест в		приемов и методов в работе
17.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Челночный бег		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе.
18.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подводящие упражнения для приема и передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
19.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
20.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Выбор места для выполнения нижней подачи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
21.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Выбор места для второй передачи и в зоне 3		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
22.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
23.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
24.			Фронтально-	2	Взаимодействи		Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		е игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3		выполнением приемов и методов в работе
25..			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
26.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Вторая передача игроку		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
27.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Выбор места при приеме нижней подачи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
28.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Расположение игроков при приеме подачи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
29.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Тактика защиты		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
30.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Верхняя прямая подача		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
31.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прямой нападающий удар		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
32.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
33.			Фронтально-	2	Метание		Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		малого мяча с места в стенку или щит		выполнением приемов и методов в работе
34.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Метание малого мяча в цель, на дальность		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
35.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ручной мяч		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
36.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
37.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
38.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Судейство игр		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
39.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прыжковая и силовая работа на развитее точн ых приемов и передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
40.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
41.			Фронтально-индивидуальна	2	Прыжковая и силовая работа		Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая		на развитее точных приемов и передач		приемов и методов в работе
42.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
43.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
44.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
45.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
46.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
47.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подвижная игра «Два капитана»		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
48.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Чередование технических приемов в различных сочетаниях		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
49.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий,		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

					прыгучести		
50.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Передача мяча в парах, над собой		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
51.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие общей выносливости. Подвижные игры		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
52.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
53.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Чередование тактических действий в нападении и защите		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
54.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Развитие выносливости. Подвижные игры		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
55.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
56.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Многократное выполнение технических приемов		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
57.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Многократное выполнение технических приемов		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
58.			Фронтально-индивидуальная, парная,	2	Прием подачи и первая передача в		Наблюдение за выполнением приемов и

			групповая		зону нападения		методов в работе
59.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
60.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
61.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
62.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Блокирование одиночное. Прием сверху двумя руками		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
63.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Блокирование одиночное. Прием снизу двумя руками		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
64.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Индивидуальные взаимодействия		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
65.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Проведение упражнений по построению и перестроению группы		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
66.			Фронтально-индивидуальная, парная,	2	Групповые действия: взаимодействи		Наблюдение за выполнением приемов и

			групповая		е игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче		методов в работе
67.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прием мяча снизу из различных перемещений		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
68.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Стойки и перемещения, перекаты, падения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
69.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прямой нападающий удар		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
70.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подача мяча, передачи в парах, над собой		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
71.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Контрольные нормативы		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
72.			Фронтальная групповая	2	Итоговое занятие		Тестирование, зачет
Итого:				144			

Приложение 2.

Контрольные нормативы

Название упражнений	**Возраст**				
	10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 -15 лет**
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10