

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
[berkut\\_school@inbox.ru](mailto:berkut_school@inbox.ru). ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
**Педагогический совет**  
**от 08.07.2026г**  
**протокол № 10**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
**Приказом ОО**  
**от 08.07.2026 № 81**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Летающий мяч»**

**Направленность – физкультурно-спортивная**

**Срок реализации – 1 год (72 часа)**

**Возраст детей – 7-10 лет**

**Уровень - базовый**

**Автор-составитель:**  
**Фатхиева Гульнара Анатольевна**  
**Педагог-организатор**

**Беркут – 2026 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                            | 3  |
| Актуальность и направленность программы.....                          | 4  |
| Отличительные особенности и новизна Программы.....                    | 4  |
| Методы и подходы, обеспечивающие педагогическую целесообразность..... | 5  |
| Планируемые результаты программы.....                                 | 8  |
| Календарный учебный график.....                                       | 9  |
| Учебный план.....                                                     | 9  |
| Содержание учебного плана.....                                        | 10 |
| Календарно-тематический план (72 часа).....                           | 10 |
| Формы аттестации.....                                                 | 20 |
| Оценочные материалы.....                                              | 21 |
| Рабочая программа воспитания.....                                     | 24 |
| Календарный план воспитательной работы.....                           | 28 |
| Условия реализации.....                                               | 31 |
| Список использованной литературы и интернет-ресурсов.....             | 32 |

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (далее - Программа) относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями и дополнениями). Концепция определяет стратегические направления развития дополнительного образования, включая социально-гуманитарную направленность. В ней акцентируется внимание на вариативности программ, инклюзивности, доступности и обновлении содержания образования;
- 4) Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей). В рекомендациях подчёркивается необходимость обновления содержания программ социально-гуманитарной направленности с акцентом на формирование гуманитарных знаний, гражданской идентичности, социальной компетентности, универсальных компетенций (критическое мышление, креативность, коммуникация), современной грамотности (функциональной, финансовой, правовой и др.), а также личностных качеств и социально-эмоционального интеллекта;
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“». Документ устанавливает актуальные санитарно-эпидемиологические требования к организациям, реализующим образовательные программы, включая дополнительное образование;
- 6) Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2026 года №316. Вступает в силу с 1 сентября 2026 года и касается организации образовательной деятельности, в том числе в сфере дополнительного образования;
- 7) Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года №652н. Определяет требования к квалификации педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы;
- 8) Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы и электронного обучения (если программа предполагает такие формы реализации):
  - письмо Минобрнауки России от 28 августа 2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
  - постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 9) Локальные акты МАОУ Беркутская СОШ (устав, положение о разработке программ, приказ);
- 10) Требования к адаптированным дополнительным общеобразовательным программам, предусмотренные приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 (работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья).

## Актуальность и направленность программы

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами:

- **Дефицит двигательной активности.** В условиях высоких учебных нагрузок, увлечения гаджетами и малоподвижного образа жизни у детей и подростков снижается уровень физической активности. Программа помогает восполнить этот дефицит, предлагая увлекательную форму движения — игру в волейбол. [gal.edummr.ru](http://gal.edummr.ru) +2
- **Оздоровительный эффект.** Систематические занятия положительно влияют на организм: укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, развивают подвижность суставов, улучшают обмен веществ. [sh-glyadenskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru](http://sh-glyadenskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru) +1
- **Востребованность вида спорта.** Волейбол — один из популярных и массовых видов спорта в стране, что делает его привлекательным для обучающихся.
- **Социализация и профилактика.** Командный характер игры создаёт условия для развития навыков общения, взаимопомощи, умения работать в коллективе. Кроме того, вовлечённость в спорт выступает как позитивная альтернатива рискованным формам поведения. [infourok.ru](http://infourok.ru) +2
- **Возможность для разных детей.** Программа может быть доступна ребятам с разным уровнем начальной физической подготовки — тренер может дифференцировать нагрузку. [dusport.ru](http://dusport.ru) +1

## Направленность

По своей направленности программа относится к спортивно-оздоровительной. Это значит, что её содержание и формы работы нацелены на решение комплекса задач в этой сфере. Я бы выделила три ключевых блока:

- **Образовательный.** Обучающиеся осваивают технические приёмы (подача, приём, передача, блок, атака), тактические действия, изучают правила игры и основы судейства. Также в программу могут входить теоретические блоки: история волейбола, основы физиологии и гигиены спортсмена. [infourok.ru](http://infourok.ru) +1
- **Развивающий.** Занятия способствуют разностороннему развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Волейбол также развивает психические процессы — внимание, скорость реакции, пространственное мышление, умение быстро принимать решения в меняющейся игровой ситуации. [infourok.ru](http://infourok.ru) +3
- **Воспитательный.** Через спортивную деятельность формируются личностные качества: дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость, чувство ответственности за свои действия перед командой. Развиваются навыки сотрудничества, умение поддерживать товарищей, разрешать конфликты, проявлять лидерские качества. Программа также способствует формированию ценностного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни. [infourok.ru](http://infourok.ru) +4

В итоге программа не просто учит играть в волейбол, а работает на гармоничное развитие личности: сочетает физическое совершенствование с воспитанием социально значимых качеств

## Отличительные особенности и новизна Программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 14-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед, наук; А.В. Чачин, кандидат пед, наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед, наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы,

предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Методы и подходы, обеспечивающие педагогическую целесообразность**

1. Практико-ориентированное обучение с рефлексией и портфолио-подходом. Программа включает не только теоретические занятия, но и реальную волонтерскую деятельность с последующим анализом опыта. Это позволяет учащимся применять знания на практике, осмысливать свои действия, фиксировать результаты в индивидуальном портфолио. Такой подход способствует формированию навыков самоанализа, планирования и оценки своей деятельности, что важно для социализации и будущей профессиональной жизни.
2. Модульность и вариативность содержания. Программа построена по модульному принципу: базовый модуль обязателен для всех, а дополнительные модули выбираются в зависимости от интересов и потребностей территории. Это обеспечивает гибкость, позволяет адаптировать обучение под разные возрастные группы и локальные условия, повышая мотивацию и вовлечённость учащихся.
3. Опора на реальные социальные запросы. Содержание программы ежегодно обновляется на основе анкетирования НКО, учреждений культуры, соцзащиты и администрации муниципалитета. Это гарантирует актуальность проектов, формирует у подростков навык выявления и анализа социальных проблем, развивает способность работать в условиях реальных задач.
4. Использование игровых и симуляционных технологий. В программу включены деловые и ролевые игры, кейс-методы, симуляции кризисных ситуаций. Эти методы позволяют в безопасной среде отрабатывать навыки коммуникации, стрессоустойчивости, тайм-менеджмента и принятия решений, что повышает готовность к реальным волонтерским задачам.
5. Межсекторное партнёрство и наставничество. Вовлечение в образовательный процесс действующих волонтеров, координаторов НКО, сотрудников учреждений в качестве наставников расширяет профессиональные горизонты учащихся, передаёт «живой» опыт, способствует формированию устойчивой волонтерской среды.
6. Учёт требований безопасности и правовой грамотности. Обязательный блок по правовым и организационным аспектам волонтерской деятельности (взаимодействие с НКО, оформление договоров, работа с персональными данными) обеспечивает осознанное и безопасное участие в добровольческой деятельности, формирует ответственность.
7. Дифференцированный подход к возрастным группам. Отдельные треки для младших (11–13 лет) и старших подростков (14–17 лет) учитывают уровень сложности задач, степень самостоятельности и форматы взаимодействия. Для младших акцент делается на игровых формах, для старших — на проектной деятельности и лидерстве, что соответствует их психологическим особенностям и потребностям.

Совокупность перечисленных методов, форм и средств обучения будет способствовать:

- \* Формированию социально ответственной личности. Практический опыт, рефлексия и наставничество помогают учащимся осознать свою роль в обществе и развить чувство ответственности.
- \* Развитию «мягких» навыков. Игровые технологии, работа в группах, решение реальных задач формируют коммуникацию, эмпатию, умение работать в команде, что востребовано в любой сфере жизни.
- \* Профессиональной ориентации. Знакомство с профессиями социальной сферы, участие в профессиональных пробах и встречах с представителями НКО помогают учащимся в выборе будущей профессии.
- \* Социализации и адаптации. Программа создаёт условия для интеграции в общество через участие в реальных проектах, взаимодействие с разными социальными группами.

\* Устойчивому интересу к волонтерству. Вариативность модулей, опора на локальные потребности и практическая направленность поддерживают мотивацию и желание продолжать добровольческую деятельность.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в системном подходе к развитию волонтерских компетенций, который учитывает возрастные особенности, социальные запросы и современные образовательные тенденции. Это обеспечивает не только приобретение знаний и навыков, но и комплексное личностное развитие учащихся.

**Объём программы:** 72 часа

**Срок реализации:** 1год

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучение учащихся с 14 до 18 лет и составлена с учетом возрастных особенностей данного возраста.

Программа адресована обучающимся в возрастной категории от 14 до 18 лет включительно. Для участия в обучении предварительная подготовка не требуется, зачисление осуществляется по желанию всех заинтересованных лиц. Особенностью программы является возможность вступления в учебный процесс в любое удобное время начала очередного тематического блока, что позволяет формировать группы с учётом индивидуальных предпочтений и уровня подготовки участников. Наполняемость учебных групп 10-30 человек, допустима организация смешанного возраста.

### **Условия формирования групп и количество детей в группе:**

Программа предусматривает обучение мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 17 лет. Группы могут быть как одновозрастными, так и разновозрастными — с учётом психолого-педагогической целесообразности и специфики реализуемых модулей программы. К обучению допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к участию в запланированных видах деятельности.

Формирование групп осуществляется на заявительной основе без вступительных испытаний и предварительного отбора. Наполняемость группы — от 10 до 20 обучающихся, что обеспечивает баланс между индивидуальной работой с каждым участником и эффективностью групповой деятельности.

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Форма реализации:** модульность, использование дистанционных образовательных технологий (для теоретической части и самостоятельной работы), сетевое взаимодействие с профильными организациями (по отдельным модулям программы).

### **Режим работы занятий:**

Общее количество часов в неделю - 1 ч.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 акад. ч.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между занятиями - 10 минут.

### **Цель:**

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- **Формирование ценностей:** развитие чувства патриотизма, коллективизма, дисциплинированности, ответственности за свои действия и уважения к сопернику.
- **Психологическая устойчивость:** умение справляться со стрессом во время соревнований, воля к победе, способность адекватно реагировать на победы и поражения.
- **Социальная адаптация:** навыки работы в команде, взаимопомощь, соблюдение спортивного режима (режим дня, питание, отказ от вредных привычек).
- **Мотивация:** формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно ставить цели тренировки, планировать учебную нагрузку, контролировать свое физическое состояние и технику выполнения упражнений, проводить самоанализ выступлений.
- **Познавательные УУД:** способность анализировать тактические схемы игры (свои и соперника), находить ошибки в технике, работать со статистическими данными матчей.

- **Коммуникативные УУД:** владение спортивной терминологией, умение вести диалог с тренером и партнерами, эффективно использовать вербальные и невербальные сигналы во время игры для взаимодействия на площадке.

Предметные результаты

Ожидаемые результаты зависят от этапа обучения и года занятий:

### 1. Начальный этап (группы новичков):

- Знание правил игры, истории волейбола, основ гигиены и профилактики травматизма.
- Освоение базовой техники: стойка волейболиста, перемещения, верхняя и нижняя передача мяча, подача снизу.
- Выполнение нормативов общей физической подготовки (ОФП) согласно своему возрасту.
- Приобретение первого опыта участия в товарищеских встречах и соревнованиях коллектива физкультуры.

### 2. Учебно-тренировочный этап (группы III–II разрядов):

- Дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести).
- Совершенствование сложных технических элементов: нападающий удар с разбега, одиночное и групповое блокирование, планирующая и силовая подачи сверху.
- Изучение командной тактики: взаимодействие игроков в зонах, страховка нападающего, переход из защиты в атаку.
- Сдача норм комплексов ГТО и выполнение нормативов II или I спортивных разрядов.
- Накопление стабильного опыта участия в районных, городских и региональных соревнованиях.

### 3. Углубленный (спортивное совершенствование) этап:

- Выполнение и подтверждение высоких спортивных разрядов (КМС, МС).
- Приобретение инструкторских навыков: умение составить индивидуальный план тренировки, провести разминку или часть учебно-тренировочного занятия под присмотром тренера, получение звания тренера-общественника.
- Практическое судейство соревнований, получение звания судьи по спорту.
- Способность к самостоятельному анализу видеозаписей игр и коррекции собственной техники.

Формы контроля результатов

Для проверки достижения этих результатов используются следующие инструменты:

- **Входной контроль:** оценка исходного уровня ОФП и владения мячом при зачислении.
- **Текущий контроль:** сдача контрольных нормативов по технической подготовке (например, количество качественных передач у стены за 30 секунд, точность подач в мишень) в середине учебного года.
- **Итоговая аттестация:** выполнение контрольно-переводных нормативов по физической, технической и теоретической подготовке в конце года, а также протоколы участия в официальных календарных соревнованиях.

### Календарный учебный график

| Год обучения,<br>срок учебного года<br>(продолжительность<br>обучения) | Форма обучения/<br>контроля | Кол-во занятий<br>в неделю,<br>продолжительность<br>одного занятия | Всего академ. часов<br>в год | Кол-во<br>часов в<br>неделю |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 год                                                                  | Очная                       | 40 минут<br>1 раз в неделю                                         | 72 часа                      | 2 часа                      |

### Учебный план

| №п/п | Наименование раздела и<br>темы данной программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |                        |                       | Форма<br>аттестации<br>/контроля |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Всего<br>часов   | Теоретических<br>часов | Практических<br>часов |                                  |
| 1.   | Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Основы судейской терминологии и жеста. Профилактика травм, оказание первой помощи. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. | 10               | 10                     | -                     | Контрольные<br>нормативы         |
| 2.   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года   |                        |                       | Контрольные<br>нормативы         |
| 3.   | Общая физическая подготовка (ОФП)<br>(Подготовительные упражнения.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года   |                        |                       |                                  |
| 4.   | Техническая подготовка (ТП)<br>(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).                                                                                                                                                                                                               | 30               | -                      | 30                    | Контрольные<br>нормативы         |
| 5.   | Специальная физическая подготовка (СФП)<br>(Подвижные игры. Эстафеты).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года   |                        |                       |                                  |

|    |                                                                                        |    |    |    |                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----------------------|
| 6. | Тактическая подготовка (ТП)<br>(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). | 30 | -  | 30 | Контрольные нормативы |
| 7. | Контрольно-оценочные испытания                                                         | 2  | -  | 2  | Контрольные нормативы |
|    | Итого:                                                                                 | 72 | 10 | 62 |                       |

## Содержание учебного плана

### Введение

История возникновения и развития волейбола.  
Правила безопасности при занятиях волейболом.  
Правила игры.  
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.  
Режим дня спортсмена.

### Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов  
ОРУ в движении без предметов  
ОРУ с набивными мячами  
ОРУ с волейбольными мячами  
ОРУ в парах

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

#### Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. *Выигрывает* команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет

различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добегал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила:* 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

### Календарно – тематическое планирование

| №  | Тема занятия                                                                                        | Кол-во часов | Дата  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 1  | Исторические сведения о возникновении и игры. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. | 2            | 06.09 |
| 2  | История и пути развития современного волейбола.                                                     | 2            | 13.09 |
| 3  | Правила соревнований по волейболу.                                                                  | 2            | 20.09 |
| 4  | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.                                            | 2            | 27.09 |
| 5  | Перемещения и стойки.                                                                               | 2            | 04.10 |
| 6  | Подачи мяча.                                                                                        | 2            | 11.10 |
| 7  | Физическая подготовка и ее роль в волейболе.                                                        | 2            | 18.10 |
| 8  | Подача мяча сверху и снизу.                                                                         | 2            | 25.10 |
| 9  | Личная гигиена.                                                                                     | 2            | 01.11 |
| 10 | Контрольная игра.                                                                                   | 2            | 08.11 |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками над собой.                                                        | 2            | 15.11 |

|    |                                                    |   |       |
|----|----------------------------------------------------|---|-------|
| 12 | Гигиена одежды и обуви.                            | 2 | 22.11 |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками в тройке.        | 2 | 29.11 |
| 14 | Профилактика травм, оказание первой помощи.        | 2 | 06.12 |
| 15 | Основы судейской терминологии и жеста.             | 2 | 13.12 |
| 16 | Прием мяча сверху двумя руками над собой.          | 2 | 20.12 |
| 17 | Нижняя прямая подача.                              | 2 | 27.12 |
| 18 | Нижняя боковая подача.                             | 2 | 10.01 |
| 19 | Верхняя прямая подача.                             | 2 | 17.01 |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.        | 2 | 24.01 |
| 22 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 2 | 31.01 |
| 23 | Нападающий удар.                                   | 2 | 07.02 |
| 24 | Турнир по волейболу между школьниками и студентов. | 2 | 14.02 |
| 25 | Нападающий удар с разбега.                         | 2 | 21.02 |
| 26 | Нападающий удар после передачи партнера.           | 2 | 28.02 |

|    |                                                    |   |       |
|----|----------------------------------------------------|---|-------|
| 27 | Блокирование .                                     | 2 | 06.03 |
| 28 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара.  | 2 | 13.03 |
| 29 | Верхняя передача мяча на точность.                 | 2 | 20.03 |
| 30 | Отбивание мяча в прыжке через сетку.               | 2 | 27.03 |
| 31 | Нижняя прямая подача на точность.                  | 2 | 03.04 |
| 32 | Тактика нападения: групповые и командные действия. | 2 | 10.04 |
| 33 | Тактика защиты: групповые и командные действия     | 2 | 17.04 |
| 34 | Учебная игра                                       | 2 | 24.04 |
| 35 | Учебная игра                                       | 2 | 15.05 |
| 36 | Контрольная игра                                   | 2 | 20.05 |
|    | Итого: 72 часов                                    |   |       |

### Формы аттестации

#### 1. Входной контроль

- **Цель:** определение исходного уровня физической подготовленности для формирования групп с учетом возраста и способностей.
- **Методы:** первичное тестирование физических качеств (бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места, подтягивания), проверка базовых знаний правил игры и техники безопасности, педагогическое наблюдение за координацией движений.

#### 2. Текущий контроль

Осуществляется практически на каждом занятии без создания стрессовой ситуации для ребенка.

- **Формы:** устный опрос (терминология, правила соревнований), наблюдение за техникой выполнения элементов (стойка, перемещения, передачи).
- **Практические методы:** выполнение технических приемов (верхняя и нижняя передача мяча над собой, прием снизу после набрасывания партнером, прямая подача через сетку), учебные

двусторонние игры на уменьшенной площадке, сдача нормативов внутри тренировочного занятия.2 источника

**3. Промежуточная аттестация** Проводится по итогам полугодия или крупных этапов обучения (например, по окончании учебно-тренировочных сборов).

- **Теоретическая часть:** тесты или викторины по истории волейбола, правилам игры (включая современные изменения в правилах FIVB), тактическим схемам (система «углом вперед», «углом назад»), основам гигиены спортсмена.
- **Практическая часть:** контрольные упражнения и соревнования. Типичный набор нормативов включает:
  - Челночный бег  $4 \times 9$  м;
  - Прыжок вверх с места (по Абалакову) или тройной прыжок с места;
  - Броски набивного мяча из-за головы сидя;
  - Контрольное упражнение «Верхняя передача мяча над собой» (оценивается количество качественных передач подряд);
  - Прием мяча снизу после подачи;
  - Прямая верхняя подача в заданную зону площадки;
  - Учебная игра на счет для оценки применения тактики.3 источника

**4. Итоговая аттестация** Проводится в конце срока реализации программы (обычно в мае — начале июня).

- **Форма проведения:** дифференцированный зачет, защита индивидуального проекта (например, видеофильм с разбором техники профессионального игрока или презентация о профилактике травм) либо открытое итоговое занятие-соревнование.
- **Оцениваемые параметры:** динамика индивидуальных показателей обучающегося относительно входного контроля, стабильность выполнения технических элементов под нагрузкой, умение действовать в команде согласно своей игровой роли (связующий, либеро, нападающий первого/второго темпа).2 источника

**Инструменты фиксации результатов:** Для объективности оценки во всех формах аттестации применяются протоколы сдачи контрольных нормативов, журналы учета посещаемости, дневники самоконтроля спортсмена (где фиксируются самочувствие, пульс, вес) и оценочные листы тренера-преподавателя. Результаты промежуточной и итоговой аттестации вносятся в информационную систему «Навигатор дополнительного образования детей».

**Особенности аттестации разных уровней программ:**

- На базовом уровне акцент делается на технике безопасности, знании правил и общем физическом развитии.
- На продвинутом (спортивно-оздоровительном или учебно-тренировочном) уровнях добавляются критерии технико-тактической грамотности, психологической устойчивости к соревновательному стрессу и судейской практики.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **Содержание изучаемого курса дополнительной образовательной програ**

### **Введение**

История возникновения и развития волейбола.  
Правила безопасности при занятиях волейболом.  
Правила игры.  
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.  
Режим дня спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте без предметов  
ОРУ в движении без предметов  
ОРУ с набивными мячами  
ОРУ с волейбольными мячами  
ОРУ в парах

### **Техническая подготовка (ТП)**

#### **Теория**

Значение технической подготовки в волейболе.

#### **Практика**

Стойки игрока.  
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).  
Подачи снизу.  
Прямые нападающие удары.  
Защитные действия (блоки, страховки).

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Практика**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП)**

#### **Теория**

Правила игры в волейбол.  
Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика**

Тактика подач.  
Тактика передач.  
Тактика приёмов мяча

Для дополнительных общеразвивающих программ по волейболу строятся на основе комплексного подхода, включающего контроль физической, технической и тактической подготовленности. Согласно актуальным программам на 2025–2026 учебный год, система контроля делится на текущий (на каждом занятии), промежуточный (в конце полугодий) и итоговый.

#### Формы проведения аттестации

- **Текущий контроль:** соревнования внутри спортивных групп, выполнение технических упражнений, тестирование физических качеств.
- **Промежуточная аттестация:** проводится в форме зачетов. По курсу «Физическая подготовка» — эстафеты и спортивные состязания; по курсу «Основы волейбола» — учебные или товарищеские игры.
- **Итоговая аттестация:** сдача контрольно-переводных нормативов, участие в официальных соревнованиях муниципального уровня.

#### Оценка физической подготовки

Для оценки ОФП используются стандартные тесты с фиксацией результатов в секундах, сантиметрах или количестве повторений:

- Бег на 30 метров (оценка стартовой скорости).
- Прыжок в длину с места.
- Челночный бег  $3 \times 10$  м или  $5 \times 6$  м (координация и ловкость).
- Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (взрывная сила).
- Бросок мяча в цель на точность (из 10 попыток).
- Тест Купера или прыжки со скакалкой за минуту (выносливость).

#### Оценка технико-тактической подготовки

Оценивается качество выполнения элементов в баллах (обычно по 5-балльной шкале) или количественно (количество попаданий):

##### Передачи:

- Передача сверху/ снизу у стены на высоту 2–3 метра (серия из 10–20 раз без потери).
- Передача над собой в кругу диаметром 1 метр (максимальное количество раз).
- Длинные передачи через сетку в заданные зоны площадки (например, из зоны 3 в зону 4).

##### Подачи:

- Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в правую и левую половины площадки (из 10 попыток).
- Верхняя подача в прыжке на точность (попадание в дальнюю треть площадки).
- подача в стену с расстояния 6–9 метров на отметку высоты сетки (около 2 метров).

##### Нападающие удары:

- Прямой удар с собственного подбрасывания о пол или по мячу в держателе.
- Удар с передачи партнера через сетку в зоны 1, 5 («слабые зоны») или в глубину площадки.
- Ритм разбега оценивается отдельно (трехшаговый ритм).

##### Прием и защита:

- Прием нижней подачи от партнера или отскочившего от стены мяча на месте и после перемещения.
- Действия в защите при имитации удара (выбор места, перекаты).
- Одиночное блокирование поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4.

#### **Тактика:**

- Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, смена зон.
- Групповые взаимодействия (связующий — нападающий, страховка).
- Командные действия: розыгрыш определенных комбинаций (например, «эшелон», «крест»).

#### **Балльная методика оценки игровой деятельности**

Для перевода качественных действий в цифры часто применяется методика балльной оценки (по В.В. Костюкову). Весь объем игровых действий делится на шесть групп: подача, прием подачи, передача, нападающий удар, блокирование, игра в защите.

- Отличные действия оцениваются в 5 баллов, хорошие — в 4, удовлетворительные — в 3, неудовлетворительные — в 2 балла.
- Для получения зачета спортсмен должен набрать минимальную сумму баллов за игру или серию упражнений.

#### **Нормативы для переводных требований (пример)**

В зависимости от года обучения устанавливаются конкретные пороговые значения. Например, для этапа начальной подготовки (возраст 10–12 лет) типовыми требованиями могут быть:

- Передача сверху в стену (1 мин): не менее 25–30 раз.
- Подача нижняя (из 10): не менее 6–8 попаданий в площадку.
- Прыжок вверх с места (по Абалакову): более 30 см.

Педагогическое наблюдение также фиксирует интегральную подготовленность: эффективность соревновательной деятельности, уровень развития психических процессов, реакцию организма на нагрузки и скорость восстановления.

### **Рабочая программа воспитания**

#### **Пояснительная записка**

Программа воспитания ориентирована на обучающихся 11–17 лет, занимающихся волейболом в системе дополнительного образования. Её цель — сформировать социально значимые качества личности через спортивную деятельность: коллективизм, дисциплину, ответственность, уважение к сопернику, стремление к саморазвитию и приверженность здоровому образу жизни.

Программа реализуется в тесной связи с учебно-тренировочным процессом: воспитательные задачи решаются на каждом занятии, в играх, соревнованиях и во внеучебных мероприятиях.

#### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Локальные акты образовательной организации (положение о секции, правила внутреннего распорядка, инструкции по охране труда).

## Цель и задачи

**Цель:** воспитание гармонично развитой личности, обладающей нравственными, волевыми и коммуникативными качествами, осознанно выбирающей здоровый образ жизни и способной к продуктивному взаимодействию в команде.

## Задачи:

- **Нравственное воспитание:** формирование уважительного отношения к правилам, соперникам, судьям, тренеру; развитие чувства справедливости и ответственности.
- **Гражданско-патриотическое воспитание:** воспитание уважения к государственным символам, традициям страны, формирование гордости за достижения российского спорта.
- **Физическое воспитание и ЗОЖ:** привитие навыков личной гигиены, режима дня, профилактики травм; формирование негативного отношения к вредным привычкам.
- **Социально-коммуникативное развитие:** развитие навыков сотрудничества, умения разрешать конфликты, распределять роли, поддерживать товарищей.
- **Развитие волевых качеств:** формирование целеустремлённости, настойчивости, самоконтроля, умения преодолевать трудности.

## Направления воспитательной работы и содержание деятельности

| Направление                            | Содержание деятельности                                                             | Формы работы                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-нравственное                 | Формирование этики спортивной борьбы, уважения к сопернику и правилам, честной игры | Разбор игровых ситуаций, обсуждение спорных эпизодов, кодекс команды, награждение за «честную игру» и «лучшую поддержку»     |
| Коллективообразование и самоуправление | Развитие сплочённости, распределение ролей, вовлечение в организацию мероприятий    | Выбор капитана и актива группы, ротация ролей (судья, секретарь, помощник тренера), командные игры и эстафеты                |
| Гражданско-патриотическое              | Воспитание патриотизма, уважения к истории страны и спорту                          | Участие в памятных акциях, просмотр и обсуждение фильмов о спорте, тематические беседы ко Дню народного единства, Дню Победы |
| ЗОЖ и профилактика рисков              | Пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и травматизма      | Беседы, акции, мини-проекты, разбор правил безопасности, обучение первой помощи                                              |
| Работа с родителями                    | Вовлечение семьи в воспитательный процесс, поддержка мотивации ребёнка              | Родительские собрания, совместные спортивные мероприятия, индивидуальные консультации                                        |

## Механизмы реализации (как это встраивается в тренировочный процесс)

- **На каждом занятии:** 5–10 минут в начале или конце — короткая беседа, рефлексия, постановка командных целей.

- **В ходе упражнений:** тренер даёт задания на взаимопомощь («помоги партнёру исправить ошибку»), взаимоконтроль («оцени точность передачи товарища»).
- **В учебных играх:** вводятся критерии не только по результату, но и по поведению: «команда, которая лучше поддерживала друг друга», «самый вежливый игрок».
- **В соревнованиях:** акцент на соблюдение правил, корректное поведение, умение достойно принимать поражение.
- **Самоуправление:** обучающиеся участвуют в планировании отдельных фрагментов тренировки (разминка, эстафеты), ведут счёт, фиксируют статистику, помогают в организации матчей.

### Календарный план воспитательной работы (пример на учебный год)

| Месяц    | Мероприятие                                                     | Цель                                          | Форма фиксации результата                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Инструктаж по ТБ, принятие «Кодекса команды»                    | Безопасность, единые правила поведения        | Подписи в листе ознакомления, фото «Кодекса» на стенде |
| Сентябрь | Родительское собрание «Роль семьи в формировании ЗОЖ»           | Вовлечение родителей                          | Протокол собрания, обратная связь                      |
| Октябрь  | Игра-тимбилдинг «Команда и я»                                   | Сплочение, распределение ролей                | Анкетирование до/после, наблюдение тренера             |
| Ноябрь   | Беседа «День народного единства: ценности и спорт»              | Гражданско-патриотическое воспитание          | Обсуждение, мини-эссе «Что значит быть частью команды» |
| Декабрь  | Акция «Здоровым быть модно!»                                    | Пропаганда ЗОЖ                                | Фотоотчёт, плакаты от группы                           |
| Январь   | Беседа о профилактике травматизма, отработка первой помощи      | Безопасность                                  | Практические задания, тест                             |
| Февраль  | Совместное мероприятие «Папа, мама, я — спортивная семья»       | Работа с семьёй, мотивация                    | Фото, отзывы участников                                |
| Март     | Ролевая игра «Как разрешить конфликт в команде»                 | Развитие коммуникативных навыков              | Разбор ситуаций, рефлексия                             |
| Апрель   | Участие в патриотической акции (например, «Георгиевская лента») | Гражданская позиция                           | Фотоотчёт                                              |
| Май      | Итоговое занятие: рефлексия года, награждение по номинациям     | Подведение итогов, мотивация на следующий год | Сертификаты, фотоальбом, видео                         |

### Критерии и показатели эффективности воспитательной работы

- **Уровень сплочённости группы:** снижение количества конфликтов, готовность помогать товарищам, позитивная динамика в анкетировании.
- **Дисциплина и соблюдение правил:** отсутствие нарушений ТБ, корректное поведение на тренировках и соревнованиях.
- **Социальная активность:** участие в самоуправлении, волонтерстве, судействе.

- **Отношение к ЗОЖ:** осознанное отношение к нагрузкам, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима.
- **Эмоциональный климат:** высокий уровень удовлетворённости занятиями по результатам опросов.

Методы оценки: наблюдение, анкетирование, анализ участия в мероприятиях, отзывы родителей, самооценка обучающихся.

### Условия реализации программы

#### Материально-технические условия

Нужны помещения и инвентарь, обеспечивающие полноценное освоение программы:

- **Помещение:** спортивный зал (минимально 18×9 м) либо открытая волейбольная площадка с ровным покрытием. Желательно наличие раздевалок, душевых и подсобного помещения для хранения инвентаря.
- **Инвентарь:**
  - волейбольные мячи — не менее 1 мяча на 3–4 обучающихся (для групп 12–15 человек оптимально 5–6 мячей);
  - сетка и стойки для волейбола (с регулировкой высоты под возраст);
  - конусы, фишки, маркеры — для разметки и упражнений;
  - набивные мячи, скакалки, эспандеры — для ОФП и СФП;
  - гимнастические маты — для страховки при падениях и перекатах;
  - секундомер, свисток.
- **Наглядные и цифровые средства:** плакаты/карточки с техникой, видеоматериалы, проектор или экран (для разбора игровых эпизодов), ноутбук/планшет.

#### Кадровые условия

- **Тренер-преподаватель:** профильное образование (физкультурно-спортивное) либо переподготовка по методике обучения волейболу; знание возрастных особенностей детей, основ первой помощи и техники безопасности.
- **При необходимости:** помощник тренера, судья/секретарь для учебных игр — их функции могут выполнять старшие обучающиеся после инструктажа.

#### Организационно-педагогические условия

- **Режим занятий:** 2–3 раза в неделю по 1,5–2 академических часа с перерывами; расписание должно учитывать учебную нагрузку обучающихся.
- **Наполняемость групп:** оптимально 12–15 человек (чтобы обеспечить достаточную практику каждому).
- **Дифференциация по уровню подготовки:** внутри группы можно выделять подгруппы по технике/физической подготовке либо давать дифференцированные задания.
- **Интеграция воспитательной работы:** воспитательные задачи реализуются через командные игры, разбор ситуаций, ротацию ролей (капитан, судья, помощник тренера), участие в соревнованиях.
- **Документация:** рабочая программа, календарно-тематическое планирование, журнал посещаемости, инструкции по технике безопасности, протоколы контрольных испытаний и соревнований.

## Медико-санитарные условия

Это критически важные условия для допуска к занятиям:

- **Медицинский допуск:** каждый обучающийся должен иметь справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям волейболом и отнесении к медицинской группе (основная/подготовительная).
- **Контроль состояния:** тренер наблюдает за самочувствием, не допускает к нагрузкам после болезни без справки, при травмах — только по разрешению врача.
- **Аптечка:** укомплектованная средствами первой помощи; в зоне доступа — контакты ближайшего медучреждения.
- **Техника безопасности:** обязательный инструктаж перед началом занятий и при смене формата (игры, соревнования), контроль исправности инвентаря и покрытия площадки.

## Нормативно-правовые условия

Реализация программы опирается на:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила и нормы (СанПиН) для организаций дополнительного образования и спортивных объектов.
- Локальные акты учреждения (положение о секции, правила внутреннего распорядка, инструкции по охране труда и пожарной безопасности).

## Дополнительные условия (по ситуации)

- **Для уличных площадок:** наличие ветрозащитных экранов, навесов, дренажа; занятия в тёплое время года либо с учётом погодных условий.
- **Для инклюзивных групп:** адаптация упражнений, дополнительное пространство для манёвра, при необходимости — присутствие ассистента.
- **Для выездных мероприятий и соревнований:** оформление заявок, согласий родителей, транспортных и организационных документов, обеспечение сопровождения.

## Список использованной литературы:

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

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

