

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования
местной администрации Урванского муниципального района КБР»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.Псыкод
Урванского муниципального района КБР

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 8 от «25» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ СОШ с.п. Псыкод
М.И. Умарова
Приказ от «25» 06 2025 г. № 72



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год, 70 часов

Форма обучения: очная

Автор: Унакафов Мурид Мухадинович, педагог дополнительного
образования

с.п.Псыкод, 2025г

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень – базовый.

Вид программы: модифицированный

Тип программы: общеразвивающая

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
9. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

14. Приказ Минобразования РФ от 22.12.2014г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

18. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

19. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

20. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

21. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

22. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

23. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании».

24. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

25. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

26. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

27. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

28. Постановление от 05.09.2022 г. №1096 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном районе».

29. Устав ОУ.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-16 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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.

Отличительные особенности данной 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.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы: обучающиеся 13-16 лет.

Срок реализации: 1 год (70 ч).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз по 2 часа в неделю. Занятия по 40 минут, перерыв на отдых 10 минут.

Наполняемость группы: 25 человек.

Форма обучения: очная

Форма занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Цель образовательной программы

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

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

Предметные:

- 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.

Метапредметные:

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

Учебный план

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	Устный опрос
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1		Устный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	24	1	23	наблюдени е
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	10	1	9	Практичес кое задание, наблюдени е
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	15		15	Практичес кое задание, наблюдени е
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	8	1	7	Практичес кое задание, наблюдени е

7.	Контрольно-оценочные и переводныеиспытания	2		2	Наблюдение, анализ деятельности, тестирование
	Итого	70	4	66	

Содержание учебного плана

Введение (1 часа)

Теория – 1ч.

Практика - 0

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 (10 часов)

Теория – 0

Практика – 10ч.

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 (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (24 часа)

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 добежал 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 ногами 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:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (9 часов)

Стойки игрока.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)
Практика (15 часов)

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.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП) Теория(1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (7 часов)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Планируемые результаты.

Личностные:

У обучающихся будет/будут:

- проявлены волевые качества, дисциплинированность.

Предметные:

У обучающихся будет/будут:

- навыки основы волейбола;
 - распределены представление о технических приемах в волейболе;
 - сформированы правильно распределять свою физическую нагрузку;
 - сформированы навыки играть по упрощенным правилам игры;
 - освоены понятия терминологии и жестикуляции;
 - Освоены навыки технической подготовки волейболиста;
 - Освоены навыки техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
 - получены навыки техники верхних передач;
 - освоены технику передач снизу;
 - Освоены технику верхнего приема мяча;

Метапредметные:

У обучающихся будет/будут

- развиты стойкий интерес к волейболу;
- сформированы потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- уметь работать в команде;
- уметь выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

Раздел 2:Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год
базовый	2.09.25	31.05.26	35	70

Условия реализации Программы

Кадровое обеспечение Программы: Программу реализует педагог дополнительного образования Унакафов Мурид Мухадинович, образование - высшее, сзд.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУСОШ с.п.Псыкод с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -5-10 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5
штук;гимнастическая стенка – 4
пролета.

Методы работы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; и воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: шаблоны, инструкции, книги, схемы,

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
				3	4	5	3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек	6-7	7.5	7.4- 6.2	6.1	7.6	7.5- 6.4	6.3
			8	7,1	7.0- 6.0	5.9	7.3	7.2- 6.2	6.1
			9	6.8	6.7- 5.7	5.6	7.0	6.9- 6.0	5.9
			10	6.6	6.5 – 5.6	5.5	6.6	6.5 – 5.6	5.5
			11	6.3	6.2 – 5.5	5.5	6.4	6.3 – 5.5	5.4
			12	6.0	5.9 – 5.4	5.3	6.2	6.1 – 5.4	5.3
			13	5.9	5.8 – 5.2	5.1	6.3	6.2 – 5.5	5.4
			14	5.8	5.7 – 5.1	5.0	6.1	6.0 – 5.4	5.3
			15	5.5	5.4 – 4.9	4.8	6.0	5.9 – 5.3	5.2

			16	5.2	5.1-4.8	4.7	6.1	6.0-5.0	4.9
			17-18	5.1	5.0-4.7	4.6	6.1	6.0-5.0	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	6-7	11.2	11.1-10.0	9.9	11.7	11.8-10.3	10.2
			8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
			9	10.2	10.1-8.9	8.8	10.8	10.7-9.4	9.3
			10	9.9	9.8 – 9.0	8.9	10.4	10.3 – 9.5	9.4
			11	9.7	9.6 – 8.8	8.7	10.1	10.0 – 9.3	9.2
			12	9.3	9.2 – 8.6	8.5.	10.0	9.9 – 9.1	9.0
			13	9.3	9.2 – 8.6	8.5	10.0	9.9 - 9.0	8.9
			14	9.0	8.9 – 8.3	8.2	9.9	9.8 – 8.9	8.8
			15	8.6	8.5 – 8.0	7.9	9.7	9.6 – 8.8	8.7
			16	8.2	8.1-7.4	7.3	9.7	9.6-8.5	8.4
			17-18	8.1	8.0-7.3	7.2	9.6	9.5-8.5	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	6-7	100	105-150	155	85	90-145	150
			8	110	115-160	165	90	95-150	155
			9	120	125-170	175	110	115-155	160
			10	130	131 – 160	161	120	121 – 155	156
			11	140	141 – 180	181	130	131 – 175	176
			12	145	146 – 180	181	135	136 – 175	176
			13	150	151 – 190	191	140	141 – 180	181

			14	160	161 – 195	196	145	146 – 180	181
			15	175	176 – 205	206	155	156 – 185	186
			16	180	185-225	230	160	165-205	210
			17-18	190	195-235	240	160	165-205	210
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	6-7	700	750-1050	1100	500	550-850	900
			8	750	800-1100	1150	550	600-900	950
			9	800	850-1150	1200	600	650-950	1000
			10	850	900-1200	1250	650	660 – 950	1050
			11	900	950-1250	1300	700	710 – 1000	1100
			12	950	1000-1300	1350	750	760 – 1050	1150
			13	1000	1050-1350	1400	800	810 – 1100	1200
			14	1050	1100-1400	1450	850	860 – 1150	1250
			15	1100	1150-1450	1500	900	910 – 1200	1300
			16	1100	1150-1450	1500	900	910 – 1200	1300
			17-8	1100	1150-1450	1500	900	910 – 1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	6-18	-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16

		Для всех возрастов							
6.	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз, М); На низкой перекладине из виса лежа (раз, Д)	6-7	1	2-3	4	2	3-11	12
			8	1	2-3	4	3	4-13	14
			9	1	2-4	5	3	4-15	16
			10	1	1-4	5	4	5-17	18
			11	1	2-5	6	4	5-18	19
			12	1	2-6	7	4	5-19	20
			13	1	2-7	8	5	6-18	19
			14	2	3-8	9	5	6-16	17
			15	3	4-9	10	5	6-15	16
			6	4	5-10	11	6	7-17	18
			17-18	5	6-11	12	6	7-17	18

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме тестирование, практическое задание;
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, устный опрос, тестирование;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

Список литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2021.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982(ГНП), 2023 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2021.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2018.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2019.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2019.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 2018.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 2018.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 2022.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2017.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.

Список литературы для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2019.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт.2022.

Интернет ресурсы:

1. Волейбол в школе. Правила игры по волейболу. [Электронный ресурс]
2. fizkultura-na5.ru» Волейбол в школе
3. Общероссийский проект "Волейбол в школу..." [Электронный ресурс] : [сайт].bmsi.ru

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования местной администрации Урванского муниципального района КБР»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.Псыкод
Урванского муниципального района КБР
Урванского района КБР

**Рабочая программа
на 2025-2026 учебный год
К дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Адресат: 13-16 лет

Год обучения: 1 год обучения

Форма обучения: очная

Автор: Унакафов Мурид Мухадинович - педагог дополнительного образования

.

с.п.Псыкод, 2025г

Цель программы:

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

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

Предметные: 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.

Метапредметные: содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повысить уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развить мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будет/будут:

- проявлены волевые качества, дисциплинированность.

Предметные:

У обучающихся будет/будут:

- навыки основы волейбола;
- распределены представление о технических приемах в волейболе;
- сформированы правильно распределять свою физическую нагрузку;
- сформированы навыки играть по упрощенным правилам игры;
- освоены понятиями терминологии и жестикуляции;
- Освоены навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоены навыки техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- получены навыки техники верхних передач;
- Освоены технику передач снизу;
- Освоены технику верхнего приема мяча;

Метапредметные:

У обучающихся будет/будут

- развиты стойкий интерес к волейболу;
- сформированы потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- уметь работать в команде;
- уметь выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

Календарно-тематический план

№	Дата проведения		Кол-во часов	Наименование раздела, темы	Содержание деятельности		Форма контроля
	по плану	по факту			теоретическая часть занятия	практическая часть занятия	
1	03.09		2	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Инструктаж по ТБ.			устный опрос Наблюдение
2	10.09		2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости			устный опрос Наблюдение
3	10.09		2	Упражнения для скоростно-силовых качеств			Наблюдение, анализ деятельности
4	17.09		2	Упражнения на развитие координации.			Практические задания, наблюдение
5	24.09		2	Упражнения на выносливость			Наблюдение, анализ деятельности
6	30.09		2	Прием контрольных нормативов по ОФП.			Тестирование
7	01.10		2	Основные характеристики бросков.			Наблюдение, фронтальный опрос
8	08.10		2	Техника выполнения точностных бросков в движении.			Наблюдение, фронтальный опрос

9	15.10		2	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке волейболиста.			Игровая практика
10	22.10		2	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.			Игровая практика
11	29.10		2	Повороты на месте. Повороты в движении.			Игровая практика
12	05.11		2	Имитация защитных действий против игрока нападения.			Игровая практика
13	12.11		2	Имитация действий атаки против игрока защиты.			Игровая практика
14	19.11		2	Передача одной и двумя руками от груди.			Игровая практика
15	26.11		2	Ловля мяча. Ловля мяча после полу отскока.			Игровая практика
16	03.12		2	Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.			Игровая практика
17	10.12		2	Ловля и передача мяча в движении.			Игровая практика
18	17.12		2	Передача с отскоком от пола.			Игровая практика
19	24.12		2	Передача одной рукой снизу от пола.			Игровая практика
20	31.12		2	Приемы ведения мяча Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.			Игровая практика
21	14.01		2	Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом.			Игровая практика

22	21.01		2	Изменение направления движения.			Игровая практика
23	28.01		2	Техника выполнения точностных бросков в движении.			Игровая практика
24	04.02		2	Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м.			Игровая практика
25	11.02		2	Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях).			Решение задач
26	18.02		2	Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч.			Решение задач
27	25.02		2	Взаимодействие двух и трех нападающих.			Игровая практика
28	04.03		2	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.			Игровая практика
29	11.03		2	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.			Игровая практика
30	18.03		2	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника.			Игровая практика
31	01.04		2	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве.			Игровая практика
32	08.04		2	Противодействие заслонам.			Игровая практика
33	15.04		2	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.			Тестирование
34	06.05.		2	Контрольные игры и соревнования			Практические задания, анализ деятельности
35	27.05		2	Контрольное тестирование			Тестирование

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования местной администрации Урванского муниципального района КБР»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.Псыкод
Урванского муниципального района КБР
Урванского района КБР

**Программа воспитания обучающихся
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Адресат: 13-16 лет

Год обучения: 1 год обучения

Автор: Унакафов Мурид Мухадинович - педагог дополнительного образования

с.п.Псыкод, 2025г

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 2) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 3) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 4) формировать гражданскую позицию, потребность в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора

Направленность: Физкультурно-спортивная

Формы работы: групповые

Планируемые результаты

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания, В процессе реализации программы дети учатся:

- 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 помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарно-тематический план

№	Направление воспитательно й работы	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Ответственный
1	«Работа с родителями»	Организационное родительское собрание	сентябрь	собрание	Преподаватель ДО
2	«Учебно – тренировочное занятие»	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	беседа	Преподаватель ДО
3	«Профориентация»	Профессии в спортивной школе	сентябрь	экскурсия	Преподаватель ДО
4	«Учебно – тренировочное занятие»	Безопасность Жизнедеятельности на занятиях	сентябрь	инструктаж	Преподаватель ДО
5	«Спортивно-массовые мероприятия»	Единая неделя ГТО	октябрь	Беседа Тестирование конкурс	Преподаватель ДО
6	«Работа с родителями»	Ценности традиционной семьи	октябрь	беседа	
7	«Спортивно-массовые мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой тренер»	октябрь	конкурс	Преподаватель ДО
8	«Учебно – тренировочное занятие»	День именинника	ноябрь	эстафеты	Преподаватель ДО
9	«Спортивно-массовые мероприятия»	Посвящение в спортсмены	декабрь	Открытое занятие	Преподаватель ДО

10	«Учебно – тренирово чное занятие»	Безопасность в зимний период	декабрь	инструктаж	Преподаватель ДО
11	«Работа с родителя ми»	Родительское собрание, индивидуальные консультации	декабрь	беседа	Преподаватель ДО
12	«Спорти вно- массовы е мероприятия»	Рождественские старты	январь	эстафеты	Преподаватель ДО
13	«Спорти вно- массовы е мероприятия»	Конкурс рисунков «Мой папа – спортсменов»	февраль	конкурс	Преподаватель ДО
14	«Работа с родителями	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	март	соревнован ия	Преподаватель ДО
15	«Учебно – тренирово чное занятие»	«Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	март	беседа	Преподаватель ДО
16	«Учебно – тренирово чное занятие»	«В здоровом теле – здоровый дух», посвященное дню здоровья	апрель	Беседа занятие	Преподаватель ДО

Работа с родителями

Основные направления сотрудничества семьи.

1. Единство требований к учащимся.
2. Согласованность действий (законы, защищающие семью и ребенка, знание обеими сторонами психологических особенностей ребенка).
3. Взаимодополнение влияний (авторитет родителей, личность педагога, единая трактовка влияния улицы, средств массовой информации).
4. Преодоление недостатков в формировании личности (работа с детьми, находящимися в особо трудных условиях, психологическая коррекция).
5. Совместная работа по закреплению и развитию успехов ребенка.
6. Повышение педагогической культуры родителей.
7. Различные формы сотрудничества с родителями.

Функции и задачи взаимодействия семьи и ОУ

Функции:

1. Информационная.
2. Воспитательно-развивающая.
3. Формирующая.
4. Охранно-оздоровительная.
5. Контролирующая.
6. Бытовая.

Задачи:

1. Воспитание гармонически развитой творческой личности учащихся.
2. Формирование активной жизненной позиции родителей и учащихся.
3. Привитие навыков здорового образа жизни.
4. Развитие интересов, склонностей, способностей учащихся.
5. Подготовка ребенка к саморазвитию и самовоспитанию.

Формы работы с родителями

1. Встречи за «круглым столом».
2. Родительские собрания.
3. Индивидуальные встречи «разговор по душам».
4. Встречи с администрацией.
5. День открытых дверей.
6. Письменный телефон доверия.
7. Совместные праздники.
8. Семейные спортивные конкурсы.