

Отдел образования администрации города Судак

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Героя Советского Союза,
маршала А.И. Ерёменко» города Судак Республики Крым

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете школы. Протокол № <u>19</u> от <u>28.08.2026г.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по БР  О.А. Васильева <u>28.08.2026г.</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор «СОШ № 2» г. Судак Н.В. Шишкина Приказ № <u>182</u> <u>28.08.2026г.</u> 
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной секции

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 1 год.

Вид программы: модифицированная.

Уровень: базовый.

Возраст обучающихся в кружке: 11-17 лет.

Разработчик программы:

Дюбин Иван Николаевич,
тренер школьной спортивной секции «Волейбол».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Ориентированность программы	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Нормативно-правовые акты.....	4
1.4. Цель	5
1.5. Задачи образовательные (предметные).....	5
1.6. задачи развивающие (метапредметные).....	6
1.7. Задачи воспитательные (личностные).....	6
1.8. Адресат программы.....	7
1.9. Актуальность программы.....	7
1.10. Педагогическая целесообразность.....	7
1.11. Форма обучения.....	8
1.12. Особенности организации образовательного процесса.....	8
1.13. Режим занятий.....	8
1.14. Уровень программы.....	8
1.15. Объём и сроки освоение программы.....	9
1.16. Форма аттестации.....	9
2. Учебный план.....	9
3. Календарный учебный график.....	10
4. Содержание программы.....	10
5. Воспитание (цель, задачи, направления, ожидаемый конечный результат.....)	12
5.1. Календарный план воспитательной работы.....	14
6. Планируемые результаты.....	15
7. Ресурсное обеспечение.....	16
7.1. Кадровое обеспечение.....	16
7.2. Материально-техническое.....	16
7.3. Формы работы.....	17
7.4. Информационное обеспечение.....	17
8. Список литературы для педагогов, обучающихся и родителей.....	17
9. Приложения.....	18
9.1. Оценочные материалы.....	18
9.1.1. Вопросы по теоретической подготовке.....	18
9.1.2. Тест № 1 по теме «Волейбол».....	18
9.1.3. Тест № 2 по теме «Волейбол».....	20
9.1.4. Уровень воспитанности обучающихся.....	22
9.2. Методические материалы.....	24
9.2.1. Правила игры в волейбол.....	24
9.2. Календарно-тематическое планирование.....	26
9.4. Лист корректировки.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Ориентированность программы.

Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Программа модифицированная.

Составлена на основе требований «Программы по физическому воспитанию учащихся 5-11 кл», утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации).

В результате реализации программы обучающиеся будут знать, уметь, научатся:

- *техническим приёмам*: выполнять перемещения и стойки, приём и передачу мяча сверху и снизу двумя руками, нижнюю и боковую подачу, нападающий удар, блокирование.
- *тактическим действиям*: анализировать игровую ситуацию, принимать решения и выполнять их, взаимодействовать с партнёрами в нападении и защите.
- *контролировать своё состояние*: оценивать самочувствие и функциональное состояние организма во время занятий.
- *проводить разминку*: выполнять специальные упражнения для подготовки к занятиям волейболом.
- *судейству*: демонстрировать жесты судьи, вести счёт, участвовать в судействе учебных игр.
- *организовывать самостоятельные занятия*: планировать нагрузку, подбирать упражнения для развития физических качеств.

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Это деятельность, ориентированная на физическое совершенствование человека, укрепление его здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом. Она является одним из приоритетных направлений в системе дополнительного образования детей.

Программа направлена на повышение уровня физической подготовки, развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Занятия способствуют укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма.

Формируется ценностное отношение к своему здоровью, вырабатывается потребность в регулярных физических нагрузках.

Помимо физических способностей, воспитываются волевые качества (дисциплинированность, упорство), морально-этические нормы (честность, уважение к соперникам), а также коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Программа предусматривает участие в спортивных состязаниях разного уровня — от школьных до региональных, всероссийских.

Создаются условия для выявления и поддержки одарённых детей в сфере физической культуры и спорта, а также для знакомства с профессиями в этой области.

1.3. Нормативно-правовые акты.

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.02.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (в ред. От 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного

обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 №АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

- Устав «СОШ № 2» г. Судака (в действующей редакции);

- Основная программа дополнительного образования «СОШ № 2» г. Судака на 2026/2027 учебный год (приказ № 182 от 28.08.2026г).

– Положение о рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в действующей редакции);

другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

1.4. Цель: создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом через игру в волейбол.

1.5. Задачи образовательные (предметные):

В рамках технической подготовки:

Освоить базовые технические приёмы: стойки игрока, перемещения, подачи, верхние и нижние передачи, атакующие удары, блокирование.

Научиться правильно выполнять и сочетать технические элементы в игровой деятельности.

В рамках тактической подготовки:

Изучить основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Понять принципы игровых амплуа и взаимодействия между игроками.

Научиться адаптироваться к меняющимся условиям игры и принимать решения в реальном времени.

В области знаний:

Познакомиться с историей развития волейбола, его правилами и терминологией.

Изучить основы гигиены, питания, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.

Освоить базовые принципы организации самостоятельных занятий, включая подбор упражнений и контроль нагрузки.

Изучить основы судейства соревнований.

В практической плоскости:

Научиться применять полученные знания и навыки в учебной и соревновательной деятельности.

Развить навыки организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола, а также элементарного судейства.

Сформировать умение анализировать свои действия, находить ошибки и своевременно их исправлять.

1.6. Задачи развивающие (метапредметные):

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Программа предусматривает укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
- Развитие координационных способностей и точности движений. Волейбол требует сложной координации между звеньями тела. Упражнения на координацию (например, передачи мяча в движении, эстафеты с элементами волейбола) помогают совершенствовать точность и своевременность движений.
- Формирование игрового мышления и тактических умений. Программа развивает способность анализировать ситуацию на площадке, принимать самостоятельные решения в условиях ограниченного времени, понимать взаимодействие игроков в команде (индивидуальные, групповые и командные тактические действия).
- Развитие концентрации внимания и быстроты реакции. Упражнения, моделирующие игровые ситуации (например, приём мяча после рывка, реакция на подачу), тренируют способность быстро обрабатывать информацию и реагировать на действия соперника.
- Стимулирование мотивации к систематическим занятиям спортом. Программа направлена на формирование устойчивого интереса к волейболу и физической активности в целом, помогает осознать ценность здорового образа жизни.
- Развитие навыков самоконтроля и самооценки. Обучающиеся учатся контролировать своё физическое состояние (например, по частоте сердечных сокращений), анализировать свои успехи и ошибки, планировать нагрузку и отдых.
- Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе. Командный характер игры требует взаимодействия с партнёрами, умения договариваться, поддерживать друг друга, что способствует формированию навыков сотрудничества, социальной активности и умения разрешать конфликты.
- Развитие способности управлять эмоциями и сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.
- Формирование навыков организации активного досуга с использованием элементов волейбола (например, проведение мини-турниров, эстафет).
- Развитие первичных навыков судейства и помощи в организации игр (например, выполнение обязанностей судьи-секретаря или помощника судьи на учебных занятиях).

1.7. Задачи воспитательные (личностные):

Формирование нравственных и волевых качеств:

- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении целей;
- развитие дисциплинированности и самоорганизации;
- формирование чувства ответственности за свои действия и за команду;
- воспитание смелости, выдержки и умения преодолевать трудности.

Развитие коммуникативных навыков и сплочение коллектива:

- формирование чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи и уважения к товарищам;
- развитие эмпатии, умения слушать и слышать других, выстраивать конструктивные отношения;
- создание условий для оптимизации межличностных отношений и сплочения команды.

Патриотическое и гражданское воспитание:

- привитие любви к Родине и уважения к её спортивным традициям;
- формирование гражданской позиции и социальной активности.

Пропаганда здорового образа жизни:

- формирование устойчивых установок на регулярные занятия спортом и отказ от вредных привычек;
- просвещение в вопросах гигиены, режима дня, первой помощи.

Профилактика асоциального поведения:

- содействие социализации ребёнка, его адаптации в обществе;

- работа по предупреждению негативных явлений (буллинга, экстремизма и т.д.).

Развитие навыков самопознания и саморегуляции:

- обучение приёмам самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения) и самоанализа (выявление ошибок, постановка целей по их исправлению).

Формирование организаторских навыков:

- привлечение детей к участию в организации тренировочного процесса, соревнований, тематических мероприятий.

1.8. Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет.

1.9. Актуальность.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия волейболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер волейбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

1.10. Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы по волейболу заключается в её способности гармонично развивать физические, личностные и социальные качества обучающихся, формировать устойчивую потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

Программа содержит основные разделы:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки, соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме:

- Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

- Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

- Заключительная часть - упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

1.11. Форма обучения: очная, групповая.

1.12. Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в осеннее и весеннее время на спортивном стадионе и школьной площади, для теоретических занятий используется учебный кабинет; в зимнее время – в спортивном зале школы. На занятиях используется спортивный инвентарь, необходимый для спортивной игры «Волейбол».

Наполняемость одной группы: до 35 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивной игрой «Волейбол», при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

К занятиям в кружке на добровольной основе привлекаются учащиеся в возрасте 11-17 лет.

1.13. Режим занятий:

Название кружка	День недели	Время занятия	Преподаватель
«Волейбол», группа № 1	Понедельник 6-8 кл.	16.00 – 17.00.	Дюбин И.Н.
	Среда 6-8 кл.	16.00 – 17.00.	
	Пятница 6-8 кл.	16.00 – 17.00	
«Волейбол», группа № 2.	Вторник 9-11 кл.	16.00 – 17.00.	Дюбин И.Н.
	Четверг 9-11 кл.	16.00 – 18.00	

1.14. Уровень программы: базовый.

Это этап обучения, на котором закладывается фундамент для дальнейшего спортивного роста. Он следует за ознакомительным (стартовым) уровнем и предполагает более углублённое изучение игры, освоение основных технических элементов, тактических взаимодействий и специальных физических качеств.

1.15. Объем и срок освоения программы: на 1 группу 3 часа в неделю. Длительность одного занятия: 45-60 минут. Итого в год на одну группу: 102 часа. Всего выделено для реализации программы: 6 часов в неделю – 204 часа в год (по 3 часа на каждую группу).

1.16. Формы аттестации.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

Форма аттестации: без отметок.

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Оценка умений и навыков имеет словесный рекомендательный характер.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности воспитанников кружка, составляется анализ работы кружка и таблица достижений обучающихся.

Теоретические знания	Тестирование, собеседование.
Физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов.
Техническая подготовка	Выполнение контрольных упражнений (передачи мяча, подачи, нападающие удары, блоки).
Тактическая подготовка	Анализ игровых ситуаций, решение тактических задач, участие в учебных и контрольных играх.
Интегральная подготовка	Участие в официальных соревнованиях.

Контрольные упражнения по специальной подготовке.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	8
2	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10
3	Верхняя передача мяча из зоны 3(2) в зону 4	8
4	Подача верхняя прямая в пределах площадки	8
5	Приём мяча с подачи и передача в зону 3	8
6	Нападающий удар по мячу в держателе	7
7	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	7
8	Подача на точность	8
9	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5,6 и 1	7
10	Блокирование вдвоём нападающего удара Из зоны 4 (2)	7

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	
2	Специальная подготовка техническая	
3	Специальная подготовка тактическая	
4	ОФП	
5	Соревнования	
6	Контрольные испытания	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Сроки начала и окончания учебного года:

- начало 2026/2027 учебного года - **01 сентября 2026 года;**
- окончание 2026/2027 учебного года - **26 мая 2027 года.**

Продолжительность учебного года, четвертей:

УЧЕБНЫЕ ПЕРИОДЫ	НАЧАЛО ЧЕТВЕРТИ	ОКОНЧАНИЕ ЧЕТВЕРТИ
1-11 КЛАССЫ		
1 четверть	01.09.2026 года	23.10.2026 года
2 четверть	05.11.2026 года	30.12.2026 года
3 четверть	11.01.2027 года	26.03.2027 года
4 четверть	05.04.2027 года	26.05.2027 года

Сроки и продолжительность каникул:

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 30 календарных дней.

Каникулы для обучающихся 1 - 11 классов:

КАНИКУЛЫ:	ПЕРИОДЫ:
осенние	26.10.2026 г. - 04.11.2026 г.
зимние	31.12.2026 г. - 10.01.2027 г.
весенние	27.03.2027 г. - 04.04.2027 г.

Режим работы образовательного учреждения на 2026/2027 учебный год:

- обучающиеся 1-11 классов занимаются в первую учебную смену;
- продолжительность учебной недели - 5 дней;
- начало занятий - 8.00 часов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5 м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение программы:

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2-2.5 часа в день (два дня в неделю).

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

5. ВОСПИТАНИЕ.

Воспитательный потенциал программы «Волейбол» заключается в комплексном воздействии на личность ребёнка: развитии не только физических, но и социальных, нравственных, волевых и коммуникативных качеств. Эта физкультурно-спортивная деятельность создаёт условия для социализации, формирования ценностных ориентиров и активной жизненной позиции.

Цель:

Всестороннее развитие личности ребёнка, укрепление его здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребностей в регулярных занятиях спортом, а также развитие социальных, нравственных и волевых качеств.

Задачи:

В рамках духовно-нравственного и патриотического воспитания:

- Привить чувство коллективизма, товарищества, уважения и взаимопомощи.
- Сформировать патриотические чувства через занятия спортом.

В сфере формирования здорового образа жизни:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Способствовать профилактике вредных привычек.

В развитии волевых и нравственных качеств:

- Воспитать дисциплинированность, ответственность, настойчивость.
- Сформировать умение преодолевать трудности.
- Развивать смелость, находчивость, смекалку.
- В формировании навыков работы в коллективе и организаторских способностей:
- Научить действовать в команде.

- Сформировать организаторские навыки.

- Вовлечь в деятельность, связанную с организацией занятий, соревнований, судейства.

В социализации и адаптации:

- Социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества.
- Создать условия для личностного развития, профессионального самоопределения.

В работе с семьёй:

- Организовать взаимодействие с родителями (законными представителями) для совместного решения проблем личностного развития детей.

Направления работы:

1. *Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.*

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение основам гигиены, режима дня, питания и самоконтроля.
- Профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

2. *Воспитание морально-волевых качеств.*

- Развитие целеустремлённости, настойчивости, самодисциплины.
- Воспитание смелости, решительности, умения преодолевать трудности.
- Формирование умения управлять эмоциями, сохранять самообладание в сложных ситуациях.

3. *Развитие коммуникативных навыков и чувства коллективизма.*

- Обучение взаимодействию в команде, взаимовыручке и поддержке.
- Развитие умения работать в коллективе, распределять роли и обязанности.
- Воспитание толерантности и уважительного отношения к соперникам и судьям.

4. *Патриотическое и гражданское воспитание.*

- Привитие любви к Родине через спортивные достижения и историю волейбола.
- Формирование гражданской позиции, ответственности перед коллективом и обществом.

5. *Профориентационная работа.*

- Знакомство с профессиями в сфере спорта (тренер, судья, спортивный менеджер).
- Помощь в профессиональном самоопределении.

6. *Организация активного досуга и социально значимой деятельности.*

- Проведение дней здоровья, товарищеских встреч, турниров.
- Поддержка детских инициатив, направленных на проведение мероприятий.
- Взаимодействие с семьями обучающихся для совместного решения воспитательных задач.

Ожидаемые конечные результаты:

Личностные результаты.

Сформированность интереса к спорту и здоровому образу жизни. У обучающихся появляется устойчивая мотивация к регулярным тренировкам и понимание ценности здоровья.

Развитие морально-волевых качеств. Воспитываются дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей, смелость и настойчивость.

Умение управлять эмоциями. Обучающиеся учатся сохранять самообладание в сложных игровых ситуациях и стрессовых условиях.

Навыки работы в коллективе. Формируются умения сотрудничать, оказывать взаимопомощь, проявлять уважение к партнёрам и соперникам, развивать чувство товарищества.

Организаторские способности. Обучающиеся получают начальные навыки судейства, могут помогать в организации занятий и соревнований.

Гражданско-патриотическое воспитание. В ряде программ закладываются основы патриотических чувств, любви к Родине.

Метапредметные результаты.

Умение планировать и организовывать свою деятельность. Обучающиеся учатся распределять нагрузку, ставить цели, контролировать выполнение задач и оценивать результаты.

Навыки самоконтроля и самооценки. Развивается способность анализировать свои действия, находить ошибки и определять пути их исправления.

Коммуникативные навыки. Формируется умение вести диалог, аргументировать свою позицию, разрешать конфликты конструктивно, работать в группе.

Умение характеризовать физическую нагрузку. Обучающиеся осваивают способ оценки интенсивности нагрузки по частоте пульса и учатся регулировать её напряжённость.

Социализация и общее развитие

Социальная адаптация. Расширяется сфера общения, приобретается опыт взаимодействия с окружающим миром.

Формирование культуры безопасного поведения. Обучающиеся осознают важность соблюдения техники безопасности на тренировках и в повседневной жизни.

Установка на здоровый образ жизни. У обучающихся формируется ответственное отношение к своему здоровью, неприятие вредных привычек.

5.1. Календарный план воспитательной работы.

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивной секции «Волейбол».	Сентябрь, первое занятие.	Дюбин И.Н.
2.	Инструктаж по правилам поведения во время звучания различных видов тревог: правила эвакуации, расположение укрытий, антитеррористическая безопасность.	Сентябрь, первое занятие.	Дюбин И.Н.
3.	Беседа «Вредным привычкам сажем «НЕТ!».	Ежемесячно	Дюбин И.Н.
4.	Беседа «Гигиена спортсмена и не только».	Ежемесячно	Дюбин И.Н.
5.	Беседа «О спортивной форме: выбираем, носим, бережём».	Сентябрь	Дюбин И.Н.
6.	Беседа «Здоровый образ жизни – одно из правил долголетия».	Ежемесячно	Дюбин И.Н.
7.	Просмотр видеороликов «Знаменитые волейболисты и их достижения».	Ноябрь	Дюбин И.Н.
8.	Оформление уголка «Волейбол».	Октябрь	Дюбин И.Н.
9.	Родительское собрание №1 «Организация учебно-воспитательного процесса в спортивной секции «Волейбол» на 2026/2027 учебный год».	Сентябрь	Дюбин И.Н.
10.	Родительское собрание № 2 «Об условиях участия в соревнованиях различного уровня».	Ноябрь	Дюбин И.Н.
11.	Родительское собрание № 3 «Главное, чтобы дисциплина не хромала!».	Февраль	Дюбин И.Н.

12.	Родительское собрание № 4 «О спортивных итогах 2026/2027 учебного года».	Май	Дюбин И.Н.
13.	Беседа «Дисциплина – залог успеха».	Декабрь	Дюбин И.Н.
14.	Тренинг «Быть командой».	Апрель	Гордаш О.Н. (педагог-психолог).
15.	Участие в товарищеских встречах.	В течение учебного года.	Дюбин И.Н.
16.	Участие в этапах волейбольных соревнований «Серебряный мяч».	В течение учебного года.	Дюбин И.Н.
17.	Участие в муниципальных соревнованиях, посвященных тематическим датам.	В течение учебного года.	Дюбин И.Н.
18.	Разработка макета флага спортивной секции.	Декабрь	Дюбин И.Н.
19.	Встреча с выпускниками спортивной секции.	Февраль	Дюбин И.Н.
20.	Ролевая игра «Я судья соревнований».	Март	Дюбин И.Н.
21.	Участие в товарищеской встрече по пляжному волейболу.	Май-июнь	Дюбин И.Н.
22.	Беседа «У волейбола каникул не бывает!».	Май	Дюбин И.Н.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

7.1. Кадровое обеспечение.

Руководитель школьной спортивной секцией «Волейбол» Дюбин Иван Николаевич, учитель физической культуры. Стаж работы: 45 лет.

7.2. Материально-техническое обеспечение.

Сетка волейбольная со стойками – 2 шт

Мяч волейбольный – 20 шт

Манишка (2 цвета по 14 штук) – 28 шт

Свисток – 3 шт

Секундомер – 2 шт

Фишки (конусы) – 25 шт

Корзина для мячей – 1 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 5 шт

Скамейка гимнастическая (2 м) – 2 шт

Гантели массивные (1 кг) – 20 шт
 Скакалка (2,6 м) – 1 шт
 Утяжелитель для ног – 6 шт
 Утяжелитель для рук – 6 шт
 Сетка для переноски мячей - 2 шт

7.3. Формы работы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2-2.5 часа в день (два дня в неделю).

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

3. в целом;
4. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

7.4. Информационное обеспечение.

Официальный сайт «СОШ № 2» г. Судака; госпаблик ВКонтакте.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.

- 5 Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.
- 6 Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
- 7 Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989
- 8.Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.:АСТ:Астрель, 2006
- 9 Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
- 10 Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
- 11 Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

9.ПРИЛОЖЕНИЯ.

9.1. Оценочные материалы.

9.1.1 Вопросы по теоретической подготовке:

- Размеры волейбольной площадки.
- Типы соревнований.
- Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
- Терминология в волейболе.
- Волейбол-это олимпийский вид спорта?
- Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
- Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
- Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
- Режим дня учащегося занимающегося спортом.
- Вредные привычки и их профилактика.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Достижения российских волейболистов на международной арене.
- Понятие «физическая культура».
- Состав команды в волейболе.
- Права и обязанности игроков в волейболе.
- В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
- Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
- Какая самая распространенная травма в волейболе.
- Как переводится слово «волейбол».
- Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

9.1.2. Тестовые задания по теме «Волейбол»

7-9 классы

1-В, 2-Б, 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Г, 7-В, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-В, 14-В, 15-Б, 16-Г, 17-А, 18-А, 19-Б, 20-В,

Тестовые задания по теме «Волейбол»

- 1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?
а) 6 б) 9 в) 12
- 2- Кто основал игру «волейбол»?
а) Альфред Холстед.
б) Вильям Морган.
в) Джеймс Нейсмит.
- 3 - Какая страна считается родиной волейбола?
а). Россия.
б).США.
в). Япония
- 4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

А) 2.28

Б) 2.36

В) 2.40

Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

А) 19 x 8

Б) 19 x 10

В) 18 x 9

Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

14 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24 Б) 2.26 В) 2.38 Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны Б) 2 зоны В) 3 зоны Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

9.1.3. Тест № 2.с ответами: “Волейбол”

1. Кто является создателем игры волейбол:
 - а) Морган +
 - б) Акост
 - в) Эйнгорн
2. Что означает слово «волейбол»:
 - а) скользящий мяч
 - б) удар с лету +
 - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
 - а) 15х30
 - б) 12х24
 - в) 9х18 +
4. Высота сетки у мужчин:
 - а) 2.43 +
 - б) 2.50
 - в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
 - а) 2.34
 - б) 2.14
 - в) 2.24 +
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
 - а) 5
 - б) 6 +
 - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
 - а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:
 - а) команда соперника совершает ошибку +
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
 - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
 - а) 2
 - б) 3 +
 - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
 - а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
 - а) переброса
 - б) подачи +
 - в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
- а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке +
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча +
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару +
 - в) для разыгрывания мяча
17. Как называется свободный защитник:
- а) Лимеро
 - б) Лидеро
 - в) Либерио +
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически +
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
- а) две ступени
 - б) три ступени +
 - в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:
- а) одном метре +
 - б) двух метрах
 - в) полметре
22. Игра в защите состоит из:
- а) индивидуальных действий
 - б) индивидуальных, групповых и командных действий +
 - в) приема, передачи и нападающего удара
23. Моделирование в волейболе представляет собой:
- а) тактику действий команды на конкретную игру
 - б) тактику действий сильнейших игроков команды
 - в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
24. Передача мяча начинается с:
- а) выбора направления движения мяча
 - б) разгибания ног, туловища, рук +
 - в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
 б) двух основных формах
 в) трех основных формах +
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
 а) конкретным указаниям тренера
 б) определенной схеме +
 в) произвольной схеме
27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
 а) не ближе средней части площадки +
 б) в задней части площадки
 в) за границей площадки
28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
 а) постепенное повышение нагрузки
 б) ступенчатый принцип нагрузки
 в) скачкообразный принцип нагрузки +
29. Соревнования по волейболу могут быть:
 а) только командными +
 б) командными и личными
 в) только личными
30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
 а) Мехико
 б) Токио +
 в) Мюнхене

9.1.4. № 2. Уровень воспитанности обучающихся.

Определение уровня воспитанности" (анкета) Н.П. Капустин, М.И. Шилова

Анкета ученика (цы) _____ класса _____

1	Долг и ответственность					
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
2	Бережливость					
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
3	Дисциплинированность					
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в	4	3	2	1	0

	школе).					
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0
4	Ответственное отношение к учебе					
1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнитель, точен.	4	3	2	1	0
5	Отношение к общественному труду					
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах(уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
6	Коллективизм, чувство товарищества					
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
7	Доброта и отзывчивость					
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
8	Честность и справедливость					
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
9	Простота и скромность					
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
10	Культурный уровень					
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0

3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 4-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4” - всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) ($3+4+3+4$)/16

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10. ($1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2+1$)/10

До 0,5 – низкий уровень воспитанности

0,6- уровень воспитанности ниже среднего

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего

1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень : устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

9.2. Методические материалы.

<https://volley.ru/assets/files/documents/5929/Официальные%20правила%20волейбола%202025-28.pdf?ysclid=mv27e7patf869477257>

В волейболе правила игры регламентируются официальными документами, утверждёнными Международной федерацией волейбола (ФИВБ), а в России — правилами, разработанными Общероссийской спортивной федерацией с учётом международных норм. С 1 сентября 2025 года в стране действуют Официальные правила волейбола 2025–2028 годов на всех соревнованиях под эгидой Всероссийской федерации волейбола.

9.2.1. Основные правила игры

Цель игры — направить мяч над сеткой для приземления на площадке соперника и предотвратить такую же попытку противника.

Площадка и инвентарь: игра проходит на прямоугольной площадке размером 18×9 м, разделённой сеткой. Высота верхнего края сетки: 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Мяч сферической формы, окружность 65–67 см, масса 260–280 г.

Состав команды: на площадке одновременно находятся 6 игроков от каждой команды. В заявке на матч может быть до 14 игроков.

Подача: выполняется из-за лицевой линии игроком, находящимся в первой зоне. Удар по мячу наносится после подбрасывания или выпуска из рук. На подачу даётся 8 секунд после свистка судьи.

Касания мяча: команда имеет право на три касания для возвращения мяча (касание при блокировании не учитывается). Один игрок не может коснуться мяча дважды подряд (кроме случая после блокирования). Если два или три игрока касаются мяча одновременно, это считается одним касанием.

Розыгрыш: продолжается до приземления мяча на площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш-Очко»).

Переход игроков: после того как принимающая команда выигрывает розыгрыш, её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Счёт и партии: партия играется до 25 очков, но с обязательным преимуществом минимум в 2 очка. При счёте 24:24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка. Матч состоит из максимум 5 партий (до 3 побед). Решающая (пятая) партия (тай-брейк) играется до 15 очков с тем же условием преимущества.

Тайм-ауты: каждая команда имеет право на два тайм-аута по 30 секунд в каждой партии. В первых четырёх партиях предусмотрены технические перерывы при счёте 8 и 16 очков.

Нарушения: к основным нарушениям относятся заступ при подаче, двойное касание, задержка мяча, касание сетки при активном игровом действии, заступ на сторону соперника, подача без свистка судьи, неспортивное поведение.

Судейство: матч обслуживает бригада судей: первый судья (главный арбитр), второй судья (ассистент), линейные судьи (следят за аутами и заступами), секретарь (ведёт протокол). Судьи используют специальные жесты для коммуникации с игроками и зрителями.

Дополнительные положения

Либеро — специальный защитный игрок, который носит форму контрастного цвета, не участвует в атаке и блоке, не выполняет подачу.

Экипировка: форма игроков одной команды должна быть единой (за исключением либеро), номера на футболках должны контрастировать с цветом формы. Запрещено носить предметы, которые могут травмировать игрока или дать искусственное преимущество.

Разминка: перед матчем командам предоставляется официальная разминка. Её продолжительность зависит от того, была ли площадка заранее подготовлена для обеих команд.

Покрытие площадки: запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Для официальных соревнований разрешено только деревянное или синтетическое покрытие, которое должно быть предварительно утверждено.

Возрастные группы: соревнования проводятся в разных возрастных группах (мужчины, женщины; юниоры, юниорки разных возрастов и т.д.).

Система проведения соревнований: турниры могут проводиться по круговой системе, по круговой системе с разбиением на подгруппы и по олимпийской системе.

Допуск участников: правила регламентируют порядок допуска спортсменов к соревнованиям.

Протесты: процедура рассмотрения протестов на соревнованиях.

9.2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану	Факт. дата
1	Инструктаж по ТБ во время занятий секции	1		
2	Теория волейбола. Занятия по ОФП	1		
3	Входящее тестирование по физподготовке	1		
4	Занятия по ОФП на свежем воздухе	1		
5	ОФП. Упражнения на скорость, ловкость	1		
6	Специальные занятия с отягощениями	1		
7	Сдача нормативов по ОФП на свежем воздухе	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками	1		
9	Обучение расстановке игроков на площадке. Передача мяча сверху	1		
10	Занятия по тактике волейбола	1		
11	Передача мяча и прием мяча сверху	1		
12	Чередование передачи мяча сверху и снизу	1		
13	Тактика волейбола	1		
14	Работа у стенки (передача сверху и снизу)	1		
15	Техника приема мяча снизу и сверху, разбивка по элементам	1		
16	Двухсторонняя игра	1		
17	Приемы постановки блока по номерам с перемещениями	1		
18	Нападение с высокой передачи по номерам линии нападения	1		
19	Работа над имитацией нападения (работа с теннисными мячами)	1		
20	Парная игра через сетку с дополнительным касанием	1		
21	Игра в тройках на полплощадки в три касания	1		
22	Двухсторонняя игра	1		
23	Занятия по ОФП на развитие прыгучести	1		
24	Техника подачи снизу (прямая и боковая подачи).	1		

	Подача сверху			
25	Двухсторонняя игра.	1		
26	Работа над техникой у стенки и в парах	1		
27	Нападающий удар из зоны 3 и 6 номеров	1		
28	Игра с женской командой города	1		
29	Работа над техникой в парах и отработка нападающего удара из 4 номера	1		
30	Постановка нападения из зон №2 и №4 и техника приема	1		
31	Отработка технических приемов парах и тройках	1		
32	Прием и правило «доводки» пасующему в №2 и №3	1		
33	Отработка верхней подачи по номерам и прием подачи.	1		
34	Двухсторонняя игра.	1		
35	Занятие по тактике игры и по теории волейбола.	1		
36	Прием подачи и «доводка» пасующему, выходящему из номеров №2 и №4	1		
37	Двухсторонняя игра с одним пасующим.	1		
38	Работа над техникой нижней и верхней подач с доводкой.	1		
39	Тактика игры при двух пасующих.	1		
40	Товарищеская игра с женской сборной города. Разбор игры.	1		
41	Занятие по физподготовке. Постановка блока по номерам.	1		
42	Тактика игры. Смена расстановки во время игры.	1		
43	Игра со сборной женской города	1		
44	Отработка технических приемов у стенки и в парах	1		
45	Работа над техникой в парах. Прием нападающего удара	1		
46	Двухсторонняя игра. Подведение итогов за семестр.	1		
47	Техника безопасности во время занятий в секции. Техника верхней передачи.	1		
48	Занятие по ОФП.	1		

49	Отработка расстановки с одним и двумя пасующими.	1		
50	Перемещение игроков на передней линии со сменой позиции и постановкой блока.	1		
51	Прием подачи и доводка в №3.	1		
52	Прием подачи и доводка «связке» в разных расстановках.	1		
53	Игра в парах через сетку. Обучение игре на подстраховке.	1		
54	Двухсторонняя игра.	1		
55	Игра в тройках только в 3 касания без нападения.	1		
56	Нападение с высокой передачи из №2 и №4	1		
57	Обучение подачи по номерам. 2-хсторонняя игра.	1		
58	Верхняя укороченная подача. Нападение из №3.	1		
59	Нападение из зон №2 и №4 с коротких передач.	1		
60	Двухсторонняя игра.	1		
61	Тактика игры. Разбор различных комбинаций.	1		
62	Прием подачи соперника.	1		
63	Двухсторонняя игра.	1		
64	Техника передачи мяча и работа у стенки.	1		
65	Обманный нападающий удар по №1 и по №4 из зоны №4.	1		
66	Обучение передачи через себя за голову сверху.	1		
67	Обучение передачи мяча за голову сверху и снизу.	1		
68	Прием мяча на задней линии.	1		
69	Прием укороченной подачи.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
71	Двухсторонняя игра.	1		
72	Игра через сетку в тройках с нападающим ударом	1		
73	Первенство по волейболу среди сборных школ города	1		
74	Разбор проведенных игр. Двухсторонняя игра	1		

75	Нападение с высоких передач из №2, №4, №6	1		
76	Нападение из №3 с укороченной передачи	1		
77	Двухсторонняя игра	1		
78	Нижняя прямая и боковая подачи	1		
79	Подача мяча в стенку. Верхняя подача	1		
80	Товарищеская игра с командой школы-гимназии №1	1		
81	Разбор игр. Занятия по ОФП	1		
82	Занятие по теории и тактике волейбола			
83	Товарищеская игра с командой Грушевской школы	1		
84	Разбор игры. Прямой нападающий удар из №2,3,4	1		
85	Отработка нападения со второй линии	1		
86	Участие в городском турнире в честь освобождения города Судака от фашистских захватчиков	1		
87	Двухсторонняя игра 4x4 и 5x5	1		
88	Занятие по ОФП на прыгучесть	1		
89	Товарищеская игра с командой ветеранов в честь Дня Победы	1		
90	Разбор игры. Отработка технических приемов	1		
91	Тестирование по ОФП	1		
92	Занятие по технике на свежем воздухе	1		
93	Игры в тройках на выбывание на свежем воздухе	1		
94	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
95	Игры в тройках на свежем воздухе	1		
96	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
97	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
98	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
99	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		
100	Товарищеская игра с молодежной сборной города	1		

101	Выходное тестирование	1		
102	Выходное тестирование	1		

9.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Волейбол».

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____ О.А. Васильева	УТВЕРЖДЕНО Директор «СОШ № 2» г. Судака _____ Н.В. Шишкина
---	---

Лист корректировки

рабочей программы по _____
 учителя _____
 за _____ 2026/2027 учебный год.

	Тема занятия	По плану: Дата/кол-во часов	Факт	Причина корректировки	Способ корректировки
1.					
2.					
4.					
5					
6					
7					
8					
10					
11		.			
12					
13					

--	--	--	--	--	--