

Отдел образование администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.  
Кировский»

Принята  
на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

«27» августа 2025 г.

## ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-18 лет  
Срок реализации программы: 3 год

Шестаков Александр  
Авенерович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Кировский  
2025

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы.**

Своевременность, современность предлагаемой программы, соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

#### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

#### **Уровень освоения:** углублённый.

**Адресат программы:** обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района. Возраст обучающихся: 13 – 18 лет, независимо от пола;

#### **Условия формирования групп, количество детей в группе**

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 13-18 лет, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 3 лет. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Срок реализации программы – 3 года.**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма занятий – групповая. Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные

занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический. Режим занятий: программой предусмотрено обучение 9 часов в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 3-4 раза в неделю по 2-3 академических часа. Общий объем учебной нагрузки 324 час в год. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3 года.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол». Задачи программы:

### Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

### Развивающие:

- развить физические качества
- силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества; - развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

#### Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план 1 года обучения**

Содержание занятий		Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	5	5	0	Беседа
2.	Основная физическая подготовка	80	10	70	Опрос
3.	Специальная физическая подготовка	80	10	70	Мониторинг
4.	Технико-тактическая подготовка	40	10	30	Сдача нормативов
5.	Практические умения	118	14	104	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие	1	1	0	
Всего часов:		324	50	274	

## Содержание программы 1 года

### **1. Раздел. Теоретические знания.**

*Теория.* Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

*Практика.* Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

### **2. Раздел. Основы физической подготовки**

*Теория.* Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

#### 4. Тактико-техническая подготовка

*Теория.* Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

*Практика.* Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

#### 5. Практические умения

*Теория.* Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

*Практика.* Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

#### 6. Итоговое занятие

*Практика.* Демонстрация игры в волейбол.

#### Учебный план 2-3 года обучения

Содержание занятий		Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	5	5	0	Беседа
2.	Основная физическая подготовка	60	10	50	Опрос
3.	Специальная физическая подготовка	90	10	80	Мониторинг
4.	Технико-тактическая подготовка	50	10	40	Сдача нормативов
5.	Практические умения	118	14	104	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие	1	1	0	
Всего часов:		324	50	274	

## Содержание программы 2-3 года

### 1. Раздел. Теоретические знания.

*Теория.* Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

*Практика.* Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

### 2. Раздел. Основы физической подготовки

*Теория.* Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

### 3. Специальная физическая подготовка

*Теория.* Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

*Практика.* Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнения с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

#### **4. Тактико-техническая подготовка**

*Теория.* Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

*Практика.* Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

#### **5. Практические умения**

*Теория.* Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

*Практика.* Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

#### **6. Итоговое занятие**

*Практика.* Демонстрация игры в волейбол.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;



- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **Метапредметные результаты:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Предметные результаты:**

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на

- тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

**К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- спортивный зал 12 х 24;
- открытые плоскостные волейбольные площадки - 9х18 м. (3 шт.)
- раздевалки (жен, муж)
- сан узел

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- стойки волейбольные - 2 шт.;
- гимнастическая стенка 3 секции - 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- скакалки - 15шт; длинная - 1 шт.;
- мячи набивные - 5 шт.;
- гантели 1 кг. - 5 компл.;
- мячи волейбольные - 25 шт.;
- мячи теннисные – 10 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные - 2 шт.;
- перекладины настенные - 2 шт.;
- табло перекидное - 1 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах - 1 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 4 шт.;
- тренажёр для отработки нападающего удара 1 шт.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- Интернет -ресурсы

<http://www.volley.ru>

**- нормативно-правовая база**

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО ДЮСШ «Патриот» п.Кировский.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;

- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности: — верхняя передача мяча;

— нападающий удар;

— подача.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

**Промежуточная аттестация (экзамен)** - проводится ежегодно в конце учебного года — апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По

итогах промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

#### *Формы фиксации результатов*

- Протокол результатов аттестации учащихся;
- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
- Карта учета творческих достижений учащихся (участие в концертах, праздниках, фестивалях);
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений юных спортсменов, участия в соревнованиях, конкурсах и т.п.;
- и другие, разработанные в МБОУ ДО ДЮСШ «Патриот» п.Кировский.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* отчёт о проведённых соревнованиях, отчёт об участии в соревнованиях различного уровня, видеозапись, грамота, таблица и протоколы соревнований, фото, статья и др.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* соревнование, открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник и др.

### **2.3 Методические материалы**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют



рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся. При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре.

Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся.

Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 5 года обучения для понимания и самоконтроля. В работе используются:

- программа,
- учебные пособия,
- методические и дидактические материалы,
- наглядные пособия для обучающихся
- методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети

интернет.

- методические материалы всероссийской федераций волейбола.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025-30.12.2025	15.09.2025-30.12.2025	15.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026	12.01.2026-29.05.2026	12.01.2024-29.05.2026
Возраст детей, лет		13 -18	13 -18	13 -18
Продолжительность занятия, час		3	3	3
Режим занятия		3-4 раза/нед	3-4 раза/нед	3-4 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		324	324	324

## Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное направление	«Золотая осень»	Сентябрь-октябрь	Турнир
2.	Общекультурное направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейное направление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Зарница 2.0»	май	Военно-спортивная эстафета

### **Список литературы**

1. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2022. - 343 с.
2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2023. - 480 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2023. - 231 с.
4. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры / А.В. Кенеман. - Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 163 с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2023 - 180 с.
6. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2022. - 192 с.
7. Благуш, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2023. - 130 с.
8. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования./В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П.Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. - Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2024.-73с.
9. Дукальская, А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов / А.В. Дукальская. - Ростов-на-Дону: Научно-методический центр, 2022. - 24 с.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация волейбола России – <https://www.volley.ru>

5. Олимпийский Комитет России - <https://www.olympic.ru>
6. Международная федерация волейбола – <https://www.fivb.com>