

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 72 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

педагог дополнительного образования Касаткин
И.С.

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4 с.
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
Цель программы.	5 с.
Задачи:	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
Планируемые результаты программы.	7 с.
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
Аттестация обучающихся.	7 с.
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	8 с.
СОДЕРЖАНИЕ.	9 с.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 10 с.

Материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... 10с.

Методы обучения

Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Педагогические технологии

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Информационное обеспечение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА 12 с.

Нормативные документы

Психолого-педагогическая литература

Литература по профилю

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ 14 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение №1). .15 с.

Календарно-тематический план-график (Приложение № 2)16 с.

Календарный учебный график (Приложение № 3). 24 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализует физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе программ «Физическая культура» В.И. Ляха, "Волейбол" Долинской А.В.

Программа составлена с учетом нормативных документов:

Нормативно-правовые документы:

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г.);
5. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
10. План мероприятий по реализации в 2021-2026 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года;
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
17. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
18. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию";
19. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
20. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование".

Актуальность программы.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания. В условиях нарастающей **гиподинамии** современной молодежи, недостатка двигательного опыта, реализация данной программы и иных подобных программ представляется весьма целесообразной и актуальной. Другой не менее значимой причиной для разработки данной программы является то, что именно занятия физической культурой и спортом способствуют наиболее эффективной **профилактике употребления ПАВ** в подростковой среде. Спорт был и остается существенной альтернативой пагубным привычкам.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области физкультурно-спортивной деятельности, в частности в избранном виде спорта – волейболе.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность;

- системность и последовательность;
- сознательность и активность;
- связь теории с практикой;
- научность;
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип эффективности социального взаимодействия;
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Подготовка сборных команд девушек и юношей МБОУ СОШ № 32 по волейболу для успешного выступления на муниципальных соревнованиях.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать коллективизм, культуру общения и поведения в социуме;
- формировать умение работать и взаимодействовать в команде;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать чувство гражданственности и патриотизма;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать мотивацию у обучающихся к соревновательной деятельности в избранном виде спорта – волейболе;
- формировать потребность к саморазвитию;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Образовательные:

- научить техническим приемам игры в волейбол;
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися МБОУ СОШ № 32 на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации;
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;
- научить правилам судейства.

Адресат программы – обучающиеся 15-17 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе

уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Занятия спортом в этом возрасте способствуют формированию фигуры и спортивной конституции тела.

Срок реализации программы - 1 год.

Объем учебных часов - 72 ч.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Язык обучения – русский.

Место проведения занятий: на базе МБОУ СОШ № 4.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарным графиком в группах обучающихся, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий:

Занятия проводятся: два раза в неделю по одному академическому часу.

Планируемые результаты программы:

а) предметные результаты:

Обучающиеся:

- овладели техническими и тактическими приемами игры в волейбол;
- познакомились с правилами судейства;
- закрепили знания о действиях и взаимодействиях игроков волейбольной команды;
- систематизировали знания, умения и навыки, полученные на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации.

б) личностные результаты:

у обучающихся:

- сформированы навыки коллективизма, культуры общения и поведения в социуме,
- сформированы морально-волевые качества, воля к победе;

- сформированы навыки устойчивого поведения в стрессовых ситуациях;
- сформированы умение работать и взаимодействовать в команде;
- развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировано чувство гражданственности и патриотизма;
- сформировано толерантное отношение к поступкам, действиям окружающих;
- сформировано чувство требовательности к самому себе, ответственности за результат.

в) метапредметные результаты

у обучающихся:

- развита мотивация к соревновательной деятельности в избранном виде спорта – волейболе;
- сформирована потребность к саморазвитию;
- развиты физические качества, расширены функциональные возможности организма;
- сформировано умение принимать решения в условиях временного дефицита;
- сформированы навыки культуры здорового и безопасного образа жизни;
- развита мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: соревнований, сдачи нормативов.

Результаты участия обучающихся в мероприятиях муниципального, регионального и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: тестирования.

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ; различные виды;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: олимпиада, итоговый отчет, соревнование, грамота.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах;
- развитие коммуникативных навыков обучающихся;
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации;
- формирование активной гражданской позиции;
- формирование представления о базовых ценностях российского общества;
- формирование ответственности за себя и других;
- формирование общей культуры обучающихся;
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих;
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству;
- воспитание трудолюбия и коллективизма;
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся.

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности;
- принцип эффективности социального взаимодействия;
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- культурологическое;
- экологическое воспитание;
- физическое.

Модули воспитательной работы:

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности);
2. Модуль «Детские объединения»;
3. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»;
4. Модуль «Работа с родителями».

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, конкурс, соревнование.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах;
- разовьют коммуникативные навыки;
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации;
- сформируют активную гражданскую позицию;
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества;
- сформируют ответственность за себя и других;
- разовьют общую культуру;
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих;
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству;
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма.

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год (Приложение 3)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	4	1	3	Викторина, беседа
III	Общая физическая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов
IV	Специальная физическая подготовка.	17	1	16	Сдача нормативов
V	Техническая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов, соревнования
VI	Тактическая подготовка.	15	2	13	Соревнования
VII	Контрольные испытания	3	-	3	Сдача нормативов
		72 час.	9	63	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: викторина на знание ПДД

III. Общая физическая подготовка

Теория: Информация о составе комплексов общеразвивающих упражнений. Основы развития двигательных качеств. Понятие постепенности и систематичности занятий ОФП.

Практика: Упражнения для развития выносливости к умеренным нагрузкам (равномерный бег), скорости (скоростной бег и двигательная реакция, силы (атлетическая гимнастика, упражнения со своим весом), гибкости (растяжки, выпады и пр.), координационных способностей (челночный бег)

IV. Специальная физическая подготовка

Теория: Информация о составе специальной физической подготовки волейболиста. Основы развития специализированных двигательных качеств. Понятие постепенности и систематичности занятий.

Практика: Упражнения СФП волейболиста, развитие силы мышц плечевого пояса, развитие реакции на движущийся мяч, жонглирование, прыжковая работа с мячами, передвижения в стойке волейболиста, упражнения на выносливость пр.

V. Техническая подготовка

Теория: Комплекс знаний о выполнении технических элементов игры, стойки и выполнение элементов в прыжке. Понятие и фазах двигательного действия, и формировании двигательных навыков.

Практика: Упражнения для формирования правильной техники подачи, приема мяча, верхней передачи, передач на различные расстояния, игры при отскоке от сетки, постановке блока, нападающего удара и т.д.

VI. Тактическая подготовка

Теория: Изучение зон нападения и защиты в волейболе. Специфика правил игры. Понятие о выделении связующего игрока и распределение амплуа игроков в команде. Замены и правила при заменах игроков.

Практика: Действия связующего, подстраховка, атака из 3-й зоны, организация двойного блока, атака из 2 и 4 зоны, атака из зон защиты, действия при срыве приема, игра центрального нападающего, действия либеро в атаке и защите.

VII. Контрольные испытания

Теория: Комплекс контрольных упражнений для контроля специальной физической подготовке – изучение. Возможность замены упражнений для тестирования двигательных качеств.

Практика: Упражнения на испытание развитие тех или иных качеств ОФП и (или) СФП волейболиста, челночный бег, прыжок в длину и пр.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБОУ СОШ № 32.

ОУ предоставляет помещение и оборудование для занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующим требованиям для занятия волейболом: длина 24 м, ширина 19 м, высота потолков более 6 м, освещение искусственное, покрытие ровное – спортивный линолеум, разметка площадки в наличии.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: волейбольные мячи (не менее 8 штук), гимнастические маты, шведские стенки, конусы, кубики для подвижных игр, скакалки, секундомер, волейбольная сетка, баскетбольные мячи (не менее 8 штук), легкоатлетические барьеры (от 5 штук), табло, компьютер, доступ к сети Internet.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, педагогический стаж - 3 года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой методы обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, соревнование, беседа, чемпионат, эстафета.

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (соревнование; мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С.Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность. Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований, тренингов, мастер-классов, спортивных праздников, открытых занятий.

3. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

4. Дистанционные образовательные технологии (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют учащимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)
Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра.

- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Дидактические материалы:

- видеоролики с описанием технических элементов, упражнений для отработки техники и улучшения специальной физической подготовки, тактических игровых моментов, записями игр команды с целью анализа действий и разбора игры; могут использоваться источники сети Интернет, планшеты и иные мобильные устройства, ноутбуки, возможна трансляция посредством проектора;

- плакаты, таблицы, протоколы и другие материалы для ознакомления со способами организации и проведения соревнований, особенностями судейства, жестами судьи, игровой статистикой команды и конкретных игроков (могут быть как в электронном виде в формате текстовых файлов, так и на бумажных носителях).

Информационное обеспечение для педагога и для ребенка - volleymask.ru, voleybolist.ru, <http://открытый.урок.рф/>.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018 г.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.г.- 816 с.

Литература по профилю программы

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 21-36.
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 220 с.

6. Лях В.И., А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания обучающихся», 5-е издание, М.: Просвещение, 2016, 80 с.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции., 3-е изд. перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1986, С. 94 - 128.

Интернет - ресурсы:

www.volleymsk.ru

www.volleybolist.ru

<http://открытый.урок.рф/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.

3. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.

Интернет - ресурсы:

www.volleymsk.ru

www.volleybolist.ru

<http://открытый.урок.рф/>

Приложение 1

Контрольные вопросы для теоретической части итоговой аттестации обучающихся объединения «Волейбол».

1. Разминка перед тренировкой в волейболе.
2. Размер и вес волейбольных мячей.
3. Амплуа игроков на площадке.
4. Количество игроков на площадке.
5. Обувь для занятий волейболом.

6. Правила, связанные с нарушением игрового пространства.
7. Разметка волейбольной площадки.
8. Правила для команды не владеющей мячом.
9. Правила для команды владеющей мячом.
10. Игра с пасующим в 3 игровой зоне.
11. Игра с пасующим во 2 игровой зоне.
12. Игра с выходящим пасующим.
13. Кто такой либеро.
14. Основные двигательные качества для волейболиста.
15. Выступление сборной России по волейболу.

Приложение 2

Календарный учебный график реализации программы регламентируется календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года.

Продолжительность 2025–2026 учебного года:

- начало учебного года – 01.10.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 г.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.10.2025 по 31.12.2025 г.
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026 г.
- зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026 г.

Полугодие	Период начала и окончания	Количество во недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.10.2025-31.12.2025	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20		Май

Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (стартовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования

год обучения:

группа:

Расписание:

Место проведения занятий:

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ТБ. Введение в предмет. ОБДД: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Специальная физическая подготовка	3	1	Лекция Учебно-тренировочное занятие	Собеседование Зачет, тестирование	
2		Закрепление техники верхней передачи в парах на месте. Закрепление техники верхней передачи в тройках в движении со сменой	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
3		Закрепление техники верхней передачи в движении. Закрепление техники приема снизу индивидуально	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
4		Закрепление техники приема снизу в парах на месте. Закрепление техники верхней передачи в тройках в движении со сменой	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
5		Закрепление техники приема снизу на месте	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
6		Закрепление техники приема снизу в тройках со сменой	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
7		Закрепление техники передач и приема комбинированно, удержание мяча в парах	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
8		Учет по физической и технической подготовке	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
9		Учет по физической и технической	7	1	Учебно-тренировочное	Зачет,	

		подготовке			занятие	тестирование	
10		Изучение техники верхней прямой подачи	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
11		Совершенствование верхней подачи	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
12		Совершенствование подач и приема.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Зачет, тестирование	
13		Нападающий удар из 2 зона с передачей из 3 зоны	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
14		Нападающий удар из 4 зоны с передачей из 3 зоны	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
15		Действия пасующего игрока при выполнении передач в 2 и 4 зоны	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
16		Совершенствование техники нападающего удара	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
17		Нападение из 3 зоны с передачей из 2 зоны	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
18		Закрепление нападения из 3 зоны с передачей из 2 зоны.	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
19		Нападение из 6 зоны с передачей из 3 зоны, прием.	3	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
20		Нападение из 6 зоны с передачей из 2 зоны, прием.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
21		Прием нормативов по технической и физической подготовке.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
22		Амплуа игроков в команде, центральный блокирующий, пасующий и доигровщик.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
23		Изучение смены основных нападающих для нападения из 3 и 6 зон.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
24		Совершенствование смены основ. Нападающих для атаки из 3 и 6 зон.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
25		Изучение смены для пасующих при атаки из	6	1	Учебно-тренировочное	Наблюдение	

		3 и 6 зон с передачей из 2 зоны.			занятие		
26		Смена нападающих и пасующих в 3,6 и 1,2 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
27		Закрепление смены нападающих и пасующих в 3,6 и 1,2 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
28		Изучение смены доигровщиков в 4 и 5 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
29		Закрепление смены доигровщиков в 4 и 5 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
30		Смена игроков при нападении из 3 зоны и передаче из 2 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
31		Смена игроков при нападении из 2 и 4 зоны при передаче из 3 зоны.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
32		ОБДД: Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.	2	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
33		Прием и передачи, Наблюдение.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
34		Лапта волейболиста, офп, удержание мяча.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
35		Прием, подачи, игра в 3 касания.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
36		Действия пасующих, 3 касания, сфп.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
37		Одиночный блок, Наблюдение.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
38		Подстраховка при одиночном блоке, Наблюдение.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
39		Ловящий блок, Наблюдение.	6	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
40		Двойной блок, Наблюдение.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
41		Подстраховка при двойном блоке, игра.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	

					занятие		
42		Подачи, прием, передачи, сфп.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
43		Игра переходящего мяча, Наблюдение.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
44		Игра мяча от сетки, Наблюдение.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
45		Скидка, Наблюдение.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
46		Скидка при постановке блока, игра.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
47		Скидка при постановке блока с подстраховкой, игра.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
48		Перевод мяча из задней линии зон.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
49		Игра в неполных составах, движение по площадке.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
50		Действия пасующих при выполнении передачи за спину.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
51		Скидка пасующего игрока с обманными действиями на передачу.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
52		Подстраховка нападающего при постановке блока.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
53		Движение по площадке, игра высоко и низко летящих мячей.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
54		Выходящий пасующий. Наблюдение. ОБДД: Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.	2	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, Беседа	
55		Закрепление приема и передач, Наблюдение.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
56		Закрепление подач, приема, Наблюдение.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	

57		Прием нормативов по технической и специальной подготовке	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
58		Прием укороченных подач, игра.	5	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
59		Прием планирующих подач, игра.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
60		Прием силовых подач, игра.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
61		Игра нападающих при не достаточно точной передаче.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
62		Комбинации нападения и защиты в игровых взаимодействиях.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
63		Игра 3 касания, офп.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
64		Наблюдение в комбинированных составах.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
65		Нападение из задней линии зон, игра.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
66		Игра ногой (правила), Наблюдение.	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
67		Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	4	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
68		Совершенствование в технических приемах. ОБДД: Дорога – не место для игр.	2	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, Беседа	
69		Совершенствование в технических приемах.	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
70		Совершенствование в технических приемах.	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
71		Совершенствование в технических приемах.	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
72		Совершенствование в технических приемах.	7	1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение	
Итого:				72			

				часа			
--	--	--	--	------	--	--	--

Приложение 3

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
Сентябрь	Родительское собрание	Гражданско-патриотическое	«Работа с родителями»	

	Турнир «День города Мытищи»	Физическое	«Соревнования»	
Октябрь	День Учителя. День самоуправления	Культурологическое Духовно-нравственное	«Детские объединения»	
Ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
Декабрь	«Новогодний турнир»	Физическое	«Соревнования»	
Январь	Родительское собрание. Зимние соревнования	Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
Февраль	День защитника Отечества. Турнир «Кубок мужества»	Духовно-нравственное Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	
Март	Международный женский день.	Культурологическое	«Ключевые дела»	
Апрель	День экологии. Субботник	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
Май	День Победы. Турнир «День Победы»	Гражданско-патриотическое Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	

