

Комитет образования города Курск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО  
решением  
педагогического совета  
МБОУ «Лицей № 21»  
протокол от 23.05.2024г. №10

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБОУ «Лицей № 21»  
от 23.05.2024г. № 336  
директор МБОУ «Лицей № 21»  
  
И.А. Первенкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивный направленности «Волейбол»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель:  
Илевахина О.Н.,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024 г.

**Оглавление:**

<b>1. «Комплекс основных характеристик программа».....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Задачи программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Планируемые результаты.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Содержание программы.....</b>	<b>5</b>
<b>2. «Комплекс организационно педагогических условий».....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Календарно учебный график.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Оценочные материалы.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Формы аттестации .....</b>	<b>8</b>
<b>2.4 Методическое обеспечение программы.....</b>	<b>8</b>
<b>2.5 Условия и реализации программы.....</b>	<b>8</b>
<b>3 «Рабочая программа воспитания».....</b>	<b>11</b>
<b>4 «Список литературы».....</b>	<b>15</b>
<b>5 «Приложение».....</b>	<b>17</b>
<b>5.1 Календарно тематическое планирование.....</b>	<b>17</b>
<b>5.2 Материалы для проведения мониторингов оценки.....</b>	<b>24</b>

## **«Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.);

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

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г.) «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 г. № 1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 г. № 1-54;

- Приказ комитета образования города Курска от 03.03.2022 № 113 «Об утверждении регламента предоставления муниципальными образовательными организациями, подведомственными комитету образования города Курска, муниципальной услуги «Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 21» (далее - Лицей) утвержден комитетом образования города Курска приказ №202 от 25.05.2021г.;

- Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» приказ №430 от 26.05.2023г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – секционной. Программа составлена на основе примерной программы футболу для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. - М. Советский спорт, 2010г. Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры волейбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм волейбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Отличительные особенности программы.

Спортивное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 12-17 лет, которым в этом возрасте свойственен переход от обучения «по образцу», предоставляемому педагогом, к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения с годовым объемом 72 часа.

Форма обучения.

Очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Группа, представляющая из себя разновозрастное объединение, состоит из 12–15 обучающихся. Особенностью организации

образовательных занятий является сочетание групповых и индивидуальных форм обучения.

#### Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчета по 2 академических часа на каждое. Длительность академического часа 45 минут. Все занятия предусматривают перерыв в 10 минут.

### 1.2 Цель программы

#### Цель программы.

Укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

### 1.3 Задачи программы

#### Задачи программы

1. Овладение техникой и тактикой игры в волейбол.
2. Развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценки силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями
3. Воспитание у школьников потребности в личном физическом совершенствовании

### 1.4 Планируемые результаты

Программа обеспечивает формирование личностных, предметных результатов.

#### **Личностные результаты включают:**

- Проявление морально волевых качеств, трудолюбие
- Развитие цели устремленности

#### **Предметные результаты включают:**

- Владение мячом
- Основы блокирования
- Основы приема и передачи мяча

### 1.5 Содержание программы

#### «Учебный план»

№ п/п	Наименование разделов	Количество академических часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы волейбола	18	6	16	Контрольный опрос
II	Основы физической	26	6	18	Практическая работа

	<b>подготовки</b>				
<b>III</b>	<b>Тактика в волейболе</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>Практическая работа</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Содержание учебного плана

Программа «Волейбол» (72 часа) включает:

#### **I. Основы волейбола (18 часов)**

##### 1. «Вводное занятие» (4 часа)

Теоретический компонент. Ознакомление с планом работы, техника безопасности, история создания волейбола.

##### 2. «Основные элементы игры в волейбол» (8 часов)

Теоретический компонент. Изучение основных правил и элементов игры в волейбол с помощью методической литературы.

Практический компонент. Изучение видов приема и подач.

##### 3. «Атака и блокирование» (6 часа)

Теоретический компонент. Выполнение и развитие атаки после блокирования атаки противника.

Практический компонент. Изучение видов нападающих ударов. Двойное и тройное блокирование.

#### **II. Основа физической подготовки (26 часов)**

##### 1. «Верхняя подача (6 часов)

Теоретический компонент. Верхняя подача и её прием.

Практический компонент. Учить выполнять верхнюю подачу, принимать верхнюю подачу в три касания.

##### 2. «Передача после приема мяча на связующего» (8 часов)

Теоретический компонент. Передача после приема мяча на связующего.

Практический компонент. Нижний прием мяча с переводом в третью зону для развития нападения.

##### 3. «Повышение физической силы, увеличение высоты прыжка» (12 часов)

Теоретический компонент. Выполнение упражнений для развития физических качеств.

Практический компонент. Повышение физических качеств посредством выполнения физических упражнений.

### III. Тактика в волейболе (28 часов)

#### 1. «Игра в три касания через связующего» (14 часов)

Теоретический компонент. Основные понятия игры в три касания.

Практический компонент. Передача на связующего, вторым касанием.

#### 2. «Перевод мяча на связующего» (14 часов)

Теоретический компонент. Выполнение передачи в третью зону, после нижнего приема мяча.

Практический компонент. Перевод мяча на связующего

## «Комплекс организационно-педагогических условий» 2.1 Календарный учебный график

Табл.2 «Календарный учебный график»

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок и проведения промежуточной аттестации
1	№1	1, №1	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Очный, 2 часа 1 раз в неделю	Государственные праздники и выходные дни (03.11.24, 04.11.24, 30.12.24-08.01.25, 23.02.25, 24.02.25, 08.03.25, 10.03.25, 01.05.25, 02.05.25, 09.05.25)	20-31 мая 2025 г.
2	№2	1, №2	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Очный, 2 часа 1 раз в неделю	Государственные праздники и выходные дни (03.11.24, 04.11.24, 30.12.24-08.01.25, 23.02.25, 24.02.25, 08.03.25, 10.03.25, 01.05.25, 02.05.25, 09.05.25)	20-31 мая 2025 г.

## 2.2 Оценочные материалы

Тестирование с выбором одного верного ответа направлено на диагностику усвоения теоретического материала. Тестирование посредством выполнения физических упражнений. Выполнение верхних и нижних передач. Проверка способностей блокирования и атаки.

## 2.3 Форма аттестации

Важным в осуществлении программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует правильное и аккуратное выполнение всех элементов игровой деятельности, учитываются умения владеть различными подачами и передачами, умение грамотно оценивать обстановку и следовать плану

## 2.4 Методическое обеспечение программы

### Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуации успеха, здоровье сберегающие технологии

### Методы

В процессе реализации программы применяются следующие **методы и приемы обучения:**

- словесный метод (рассказ, объяснение);
- наглядно-зрительный метод (личный показ педагога, просмотр пособий);
- наглядно-слуховой метод (личный показ педагога с комментариями)
- практический метод (разноплановая практическая работа на основе теории учебного материала);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе пройденного);
  - метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
  - методы поисково-исследовательской деятельности (самостоятельный поиск нового учебного материала);

метод контроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, тестирование, творческие задания).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

### Примерный алгоритм проведения учебного занятия

#### I. Организационный этап

Организация учащихся на занятие. Подготовка рабочего места к работе. Сообщение темы и цели занятия. Определение цели и задач занятия (совместно с педагогом). Тематические беседы.

#### II. Основной этап

1. Повторение изученного материала. Повторение и закрепление изученного материала через образцы узоров, готовые изделия.

2. Изучение нового материала. Сообщение и обсуждение нового материала. Объяснение педагога. Знакомство с новыми понятиями и представлениями. Включение обучающихся в освоение нового материала через совместную деятельность. Закрепление изученного материала через самостоятельную работу.

#### III. Завершающий этап

Подведение итогов занятия. Похвала, поощрение, одобрение. Мотивация и стимулирование познавательного интереса учащихся к учебному материалу следующего занятия.

### **Дидактические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Дидактические и методические материалы</b>
<b>I</b>	<b>Основы волейбола</b>	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	Журнал по технике безопасности, журнал Терёхина № 4 2018 г., журнал "Юный волейболист", 2018 г., журнал Терёхина № 8 2018 год № 1
<b>2</b>	<b>Основные элементы игры в волейбол</b>	Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
<b>3</b>	<b>Атака и блокирование</b>	Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019–184 с., ил.
<b>II</b>	<b>Основы физической подготовки</b>	
<b>4</b>	<b>Верхняя подача</b>	Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для

		тренеров дет. и юнош. спорт. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 2000. – 295 с.: ил
5	Передача мяча после приема, на связующего	Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняка, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
6	Повышение физической силы, увеличение высоты прыжка	Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
<b>III</b>	Тактика в волейболе	
7	Игра в три касания через связующего	Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А. В. Беляев, М. В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
8	Перевод мяча на связующего	Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
9	Итоговое занятие	

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

-спортивный зал МБОУ «Лицей № 21» г. Курска для занятий, соответствующее всем санитарно-гигиеническим и психогигиеническим нормам;

-материалы и инструменты, приобретенные самими учениками или имеющиеся у педагога (мячи, волейбольная сетка);

#### Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог, имеющий высшее образование (в 2012 году закончила факультет физической культуры и спорта Курского государственного университета). Непрерывный стаж работы по специальности –13 лет.

#### Информационное обеспечение

<http://www.volley.ru/> <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109>

<https://volleyflyball.ru> <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo--production-app-hostsas-web-yp>

### **«Рабочая программа воспитания»**

#### Цель воспитания обучающихся.

-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### Задачи воспитания обучающихся в МБОУ «Лицей № 21»:

-усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

-формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

-приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений;

#### Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают:

-осознание российской гражданской идентичности,  
-сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,  
-готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,

-наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,

-сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в общеобразовательной организации планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «Лицей № 21» по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС ООО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

**-гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободе и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

**-патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважении к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

**-духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

**-эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

-

**физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

**-трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**-экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

**-ценности научного познания,** ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры результатов воспитания.

Целевые ориентиры определены в соответствии с вариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституционных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

<b>Гражданско-патриотическое воспитания</b>
<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, лица, в доступной по возрастусоциально-значимой деятельности.</p>
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>
<p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
<b>Эстетическое воспитание</b>

<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к отечественной и мировойхудожественной культуре.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p>
<p><b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоциональное благополучие</b></p>
<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностейздоровья, занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности сучетом возраста.</p>
<p><b>Трудовое воспитание</b></p>
<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p>
<p><b>Экологическое воспитание</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей отприроды, влияние людей на природу, окружающую среду.</li> <li>• Проявляющий любовь и бережное отношение к природе,неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</li> <li>• Выражающий готовность в своей деятельности придерживатьсяэкологических норм.</li> </ul>
<p><b>Ценности научного познания</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выражающий познавательные интересы в разных предметныхобластях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</li> <li>• Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном познании.</li> <li>• Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и</li> </ul>

гуманитарной областях знаний.
-------------------------------

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 21» НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Основные общелицейские дела</b>			
Торжественная линейка, посвященная Дню знаний «Здравствуй, лицей!»	5-11 классы	1 сентября	Зам. директора по ВР, УВР, старшая вожатая, классные руководители 5-11 классов
Спортивно-туристический выход «Азы туризма»	5-11 классы	3-я неделя сентября	Зам. директора по ВР, классные руководители 5-11 классов, учителя физической культуры
Концертная программа «Мой добрый учитель»	5-11 классы	5 октября	Зам. директора по ВР, ПДО, старшая вожатая
Общелицейский фестиваль искусств «Минута славы»	5-11 классы	3-я неделя декабря	Зам. директора по ВР, классные руководители, ПДО
Общелицейский конкурс чтецов «Живая классика»	5-11 классы	Январь	Зам. директора по ВР, учителя русского языка и литературы
Патриотическая акция «Есть такая профессия – Родину защищать»	5-11 классы	Январь	Педагоги-организаторы ОБЖ, руководитель отряда Юнармия
Лекторский час «Курск-город воинской славы»	5-11 классы	8 февраля	Зам. директора по ВР, кафедра истории, классные руководители
День российской науки	5-11 классы	8 февраля	Руководитель координационного центра
Концертная программа «Святое дело – Родине служить!»	5-11 классы	2-я неделя февраля	Зам. директора по ВР, ПДО
Единый классный час «Первый в космосе»	5-11 классы	2-я неделя апреля	Зам. директора по ВР, классные руководители 5-11 классов
Торжественная линейка «Последний звонок – 2024»	5-11 классы	3-я неделя мая	Зам. директора по ВР, оргкомитет

**«Список литературы»**

Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В.
2. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса.
4. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов

5. Программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»).
6. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки
7. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для вузов.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2014  
Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2013  
Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М. 2013  
Железняк Ю.Д., Юный волейболист. – М. 2010

Список литературы, рекомендованной родителям:

- Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2012  
Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 2007  
Платонов В.Н. Общая теория воспитания  
Твой олимпийский учебник: Психология и подготовка ребенку к занятию спортом

**«Приложение»**  
**5.1 Календарно-тематическое планирование**  
**Группа №1**

№п/п	Дата	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09.24		Вводное занятие	2	Беседа	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Контрольный опрос
2.	09.09.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
3.	16.09.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
4.	23.09.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
5.	30.09.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Закрепление знаний	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
6.	07.10.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
7.	14.10.24		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
8.	21.10.24		Атака и блокирование	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
9.	28.10.24		Атака и блокирование	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
10.	11.11.24		Атака и блокирование	2	Изучение и закрепление нового	Спортзал «МБОУ Лицей	Практическая работа

					материала	№21»	
<b>11.</b>	18.11.24		Атака и блокирование	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>12.</b>	25.11.24		Атака и блокирование	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>13.</b>	02.12.24		Верхняя подача	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>14.</b>	09.12.24		Верхняя подача	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>15.</b>	16.12.24		Верхняя подача	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>16.</b>	23.12.24		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>17.</b>	09.01.25		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>18.</b>	13.01.25		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>19.</b>	20.01.25		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>20.</b>	27.01.25		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>21.</b>	03.02.25		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
<b>22.</b>	10.02.25		Повышение физической	2	Беседа	Спортзал «МБОУ	Практическая работа

			силы			Лицей №21»	
23.	17.02.25		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
24.	27.02.25		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
25.	03.03.25		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
26.	17.03.25		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
27.	24.03.25		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
28.	31.03.25		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
29.	07.04.25		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
30.	14.04.25		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
31.	21.04.25		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
32.	28.04.25		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
33.	05.05.25		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
34.	12.05.25		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
35.	19.05.25		Перевод	2	Изучение и	Спортзал	Практическая

			мяча на связующего		закреплени е нового материала	«МБОУ Лицей №21»	ая работа
<b>36.</b>	26.05.25		Итоговое занятие	2	Итоговая игра	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Итоговое тестировани е

### Группа №2

№ п/п	Дата	Дат а фак т	Тема занятия	Количеств о часов	Форма/тип занятия	Место проведени я	Форма контроля
<b>1.</b>	03.09.2 4		Вводное занятие	2	Беседа	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Контрольны й опрос
<b>2.</b>	10.09.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>3.</b>	17.09.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>4.</b>	24.09.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>5.</b>	01.10.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Закреплени е знаний	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>6.</b>	08.10.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>7.</b>	15.10.2 4		Основные элементы игры в волейбол	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>8.</b>	22.10.2 4		Атака и блокировани е	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>9.</b>	29.10.2 4		Атака и блокировани е	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа

10.	05.11.2 4		Атака и блокировани е	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
11.	12.11.2 4		Атака и блокировани е	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
12.	19.11.2 4		Атака и блокировани е	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
13.	26.11.2 4		Верхняя подача	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
14.	03.12.2 4		Верхняя подача	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
15.	10.12.2 4		Верхняя подача	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
16.	17.12.2 4		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
17.	14.01.2 5		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
18.	21.01.2 5		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
19.	28.01.2 5		Передача мяча на связующего после приема	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
20.	04.02.2 5		Повышение физической силы	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
21.	11.02.2 5		Повышение физической силы	2	Изучение и закреплени е нового	Спортзал «МБОУ Лицей	Практическа я работа

					материала	№21»	
22.	18.02.2 5		Повышение физической силы	2	Беседа	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
23.	25.02.2 5		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
24.	04.03.2 5		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
25.	11.03.2 5		Повышение физической силы	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
26.	18.03.2 5		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
27.	25.03.2 5		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
28.	01.04.2 5		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
29.	08.04.2 5		Игра в три касания через связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
30.	15.04.2 5		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
31.	22.04.2 5		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
32.	29.04.2 5		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
33.	06.05.2 5		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закрепление нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическая работа
34.	13.05.2		Перевод	2	Изучение и	Спортзал	Практическая

	5		мяча на связующего		закреплени е нового материала	«МБОУ Лицей №21»	я работа
<b>35.</b>	20.05.2 5		Перевод мяча на связующего	2	Изучение и закреплени е нового материала	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Практическа я работа
<b>36.</b>	27.05.2 5		Итоговое занятие	2	Итоговая игра	Спортзал «МБОУ Лицей №21»	Итоговое тестировани е

## 5.2 Материалы для проведения мониторингов оценки

### Нормативы по технической подготовке

#### Контрольные испытания:

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4

Подача на точность:

Верхняя прямая по зонам

В прыжке

Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5

Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность

#### Итоговое тестирование:

(правильный вариант ответа отмечен знаком +)

### 1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч

- сетка и мяч

+ удар с лёту и мяч

- удар рукой и мяч

### 2. Кто считается создателем игры волейбол?

+ Уильям Дж. Морган

- Пьер де Кубертен

- Джеймс Нейсмит

- Хольгер Нильсен

### 3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия

- Куба

+ США

- Испания

**4. С чего начинается игра в волейболе?**

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

**5. Какой удар в волейболе называется нападающим?**

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

**6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?**

- $8 \times 16$  м
- +  $9 \times 18$  м
- $10,97 \times 23,77$  м
- $15 \times 28$  м

**7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?**

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

**8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?**

- 8,5 м
- 10,5 м
- +12,5 м
- 14,5 м

**9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?**

- 2,5 м
- +3 м
- 3,5 м
- 4 м

**тест 10. Каков вес волейбольного мяча?**

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

**11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?**

- 10
- +12
- 14
- 16

**12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?**

- 12
- 16
- 18

+24

**13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

**14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?**

- 3

- 4

+ 5

- 6

**15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

**16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

- 15

- 20

+ 25

- 30

**17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

+ 15

- 17

- 20

- 21

**18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?**

- 3

- 4

- 5

+ 6

**19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?**

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

**тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?**

- 2

- 5

- 6

**21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?**

- 3

- 4

- 5

+ 6

**22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?**

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

**23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?**

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

**24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?**

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

+ засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

- засчитать каждой команде по 1 очку

**25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?**

- 10

+ 8

- 5

- 3

**26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?**

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

**27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?**

- 1
- + 2
- 3
- 4

**28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?**

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

**29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?**

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

**тест\_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?**

- выполнять подачу

- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

**31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?**

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

**32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?**



- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

**33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?**

- 2

- 3

- 4

+ 5

**34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?**

- поднять два больших пальца вверх

+ скрестить руки на груди

- опустить обе руки вдоль тела

- выпрямить обе руки в стороны

**35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?**



- четвёртая партия

+ четыре удара по мячу

- время на подачу истекло

- игрок с номером четыре

**36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?**

- обоюдная ошибка и переигровка

+ конец партии или матча

- мяч «за»
- ошибка при блокировании

**37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?**

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

**38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?**

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

**39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?**

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

**тест\*40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?**

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.