

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
(Протокол №4  
от 31 мая 2023 г.)



УТВЕРЖДАЮ

И.Б. директора МБОУ ДО «Центр  
дополнительного образования»

И.Е.Рейнер

Приказ от 01.06.2023 г. № 70/1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Волейбол»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 13-15 лет.  
Срок реализации: 36 недель, 72 часа.

г. Спасск-Рязанский

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1. Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, так как она направлена на общее развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

**Роль и место программы в Образовательной программе Центра.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». В соответствии с основной целью и задачами Образовательной программы учреждения данная программа направлена на обеспечение оптимальных условий для высокого качества образовательных услуг и их доступности, способствующих адаптации детей к жизни в обществе, их личностному развитию и укреплению здоровья, профессиональному самоопределению и творческому труду, а также выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности. Данная программа занимает устойчивую позицию в образовательной программе учреждения и востребована со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

A

**Актуальность** программы определяется приоритетами Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленных на «создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей». Значимость программы рассматривается не только как личная заинтересованность педагога в решении поставленной проблемы, но и как личная заинтересованность со стороны родителей, и прежде всего самих детей. Волейбол, как вид спорта, пользуется спросом у школьников района, и занятия по данной программе помогут обучающимся лучше подготовиться к районным соревнованиям по данному виду спорта. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Актуальность программы также обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом. Одна из основных тенденций развития

современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении «Волейбол» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала занимающихся, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Новизна программы** «Волейбол» в том, что в программу включена воспитательная составляющая, что в настоящее время очень актуально и важно при работе с детьми.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток спортивных навыков и овладеть необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Обучение игре в волейбол», в школьной программе недостаточно. Занятия волейболом призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств баскетбола в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках занятий волейболом обучающиеся будут более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

**Отличительные особенности данной программы** заключаются в том, что программа не ставит перед собой задачу вырастить волейболистов-профессионалов. Главное, чтобы в процессе реализации программы обучающиеся освоили основы техники игры в волейбол, с удовольствием посещали занятия и вели здоровый образ жизни.

**Отличительными особенностями программы также являются:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной и спортивной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие спортивных успехов и достижений;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

**Адресат программы. Условия набора и формирования групп.** Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 13 до 15 лет (мальчики и девочки), с делением на учебные группы по возрастному, половому и мотивационному критерию. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии медицинского разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Группы формируются на основании заявления и согласия на обработку персональных данных и заявки через АИС «Навигатор» от родителей (законных представителей) детей и самих детей, достигших возраста 14 лет.

Оптимальное количество учащихся в группе для успешного освоения программы от 12 до 15 человек. При игре в волейбол зачастую происходит контакт между игроками, поэтому при комплектовании групп следует учитывать возраст обучающихся, разница между учащимися не должна превышать 3-х лет. В течение учебного года допускается набор учащихся в случае наличия свободных мест в соответствии с локальными актами учреждения. Группы являются разновозрастными, состав групп постоянный.

**Объём программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 72 часа в год (2 часа в неделю).

**Срок освоения программы – 1 год (36 недель).**

**Режим занятий.** Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами составляет 45 минут.

**Формы обучения и виды занятий.** Форма обучения – очная.

**Язык обучения — русский.**

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с ознакомительным уровнем сложности.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих **форм организации процесса обучения**:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

**Формы занятий.** По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебной и тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Основой волейбола являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

В программе учебный материалдается в виде основных упражнений по обучению игре в волейбол, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе занятий учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, происходит гармоническое развитие детей.

Занятия волейболом имеют большое оздоровительное значение. Они, как правило, проводятся на свежем воздухе, за исключением зимнего периода. Игра в волейбол требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

### **Специфика объединения.**

Объединение «Волейбол» является структурным звеном образовательной деятельности Центра и предназначено для занятости детей в их свободное время. Работа объединения осуществляется на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Организуемый педагогический процесс в объединении направлен на:

- обеспечение с творчества и сотрудничества педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя), обучающихся, их родителей;
- разработку и реализацию индивидуальных маршрутов для мотивированных в спорте детей и для успешной подготовки к соревнованиям, что дает стимул развивать спортивные способности обучающихся.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Центра, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Результатом деятельности по программе является участие детей в соревнованиях разного уровня и мероприятиях Центра.

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

• Практическая деятельность учащихся на занятиях преобладает над теорией (в примерном соотношении 80% на 20%). В зависимости от темпа работы учащихся в течение учебного года возможно перераспределение часов в теоретической и практической частях учебного плана.

• Занятие проводится с применением чередования видов деятельности, вариативности заданий и упражнений, в том числе разной сложности и физической нагрузки. Предполагается подбор заданий и видов упражнений как индивидуально, так и для работы в коллективе.

• Формы контроля, способы оценки достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Спортивные достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений.

• Обучение предусматривает участие в спортивных соревнованиях разного уровня, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

• При проведении массовых мероприятий предполагается создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации данной программы.

### **Воспитательный потенциал программы**

Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодёжи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников, направленный на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого ребёнка. Создание таких условий осуществляется педагогом через включение детей в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- привитие навыков физической культуры и, как следствие, формирование здорового образа жизни у обучающихся;
- воспитание морально-волевых черт характера, привитие трудовых навыков через выполнение ответственных поручений, подготовку к мероприятиям, участие в соревнованиях;
- привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения к окружающим.

Воспитательная работа в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» организована в соответствии с Программой воспитания МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» на 2023-2024 учебный год. (*приложение 1*).

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива. Дети должны выйти на новый уровень воспитанности и обученности.

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Из них: 1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель.

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю (72 часа в год)

Дата начала учебных занятий – 1 сентября 2023 г.

Дата окончания учебных занятий – 31 мая 2024 г.

Режим занятий в каникулярное время: во время осенних, зимних, весенних каникул в школах занятия в учреждении дополнительного образования проводятся согласно расписанию, утверждённому директором на текущий учебный год. При необходимости возможны внесения изменений в расписание. Государственные праздники являются выходными днями.

Промежуточная аттестация:

- по итогам 1 полугодия - декабрь 2023 г.;
- по итогам реализации программы — май 2024 г.

### **Контроль качества обучения по программе**

На протяжении всего времени обучения проводится контроль качества освоения каждым обучающимся программных требований.

Для этого используются следующие виды контроля:

- при зачислении на обучение по программе каждый обучающийся проходит «входную» диагностику в форме собеседования и отслеживания физического

развития, начальных знаний и навыков теоретической и тактической подготовки.

- *Оперативный* - во время каждого занятия (усваивают материал или нет).
- *Текущий* – опрос, тестовые задания. Контрольные и календарные игры. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.
- *Промежуточный контроль* с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения во время промежуточной аттестации в декабре и в мае все учащиеся группы сдают контрольные зачеты. Физическая общая и специальная, техническая и тактическая подготовка определяется посредством сдачи нормативов, соревнований по подвижным играм с элементами волейбола, «веселых стартов». Теоретические знания проверяются в форме тестирования.

### **Способы отслеживания результативности обучения.**

1. Контрольные тесты и упражнения на занятиях.
2. Промежуточная и итоговая аттестация.
3. Контрольные и календарные игры.
4. Участие в соревнованиях.
5. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.

### **Способы фиксирования результатов обучения.**

1. Журнал учета занятий объединения.
2. Протоколы итоговой аттестации.
3. Протоколы участия в соревнованиях.

**Тестирование обучающихся** проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты
	юноши
Быстрота	Бег 30 м Челночный бег (5x6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места Прыжок вверх толчком двух ног

## **Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»**

### *I. Физическая культура и спорт в России.*

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

### *II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

### *III. Гигиена и врачебный контроль.*

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды трав и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

### *IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:*

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

### *V. Основы техники и тактики в волейболе*

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

### *VI. Методика обучения и тренировки:*

1. Составьте режим обучающегося, занимающегося спортом.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

**Цель и задачи программы.**

**Цель:** приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим и тактическим приемам игры в волейбол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- научить обучающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Планируемые результаты:**

*1. Предметные:*

- обучение учащихся техническим и тактическим приемам игры в волейбол;
- наличие представления учащихся об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- знания и умения обучающихся в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Метапредметные:*

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- повышение работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей,
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*3. Личностные:*

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитание дисциплинированности;
- отсутствие стрессов и раздражительности; умение работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В результате обучения по программе обучающиеся должны:

- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека.
- Вести здоровый образ жизни.
- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ.
- Иметь навыки судейской практики.

### **Содержание программы.**

### **Учебный план.**

	Наименование разделов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	Формы контроля/аттестации
1	Организационное занятие. Техника безопасности.	1	1	2	Входное тестирование
2	Физическая культура в России	1	-	1	опрос
3	Сведения о строении и функциях организма и влияние на него физических упражнений	1	1	2	Опрос тестирование
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	Опрос, тестирование
5	Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь.	1	2	3	Опрос Тестирование зачётное занятие контрольная игра
6	Общая и специальная подготовка	1	15	16	
7	Основы техники и тактики в волейболе	1	27	28	

8	Контрольные игры, соревнования	1	13	14	Контрольная игра наблюдение
9	Промежуточная аттестация	-	4	4	Тестирование Сдача контрольных нормативов Контрольная игра
	Итого:	8	64	72	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **1.Организационное занятие.**

*Теоретические сведения:* Знакомство с детьми. Цели занятия и задачи в объединении. Техника безопасности , требования безопасности.

*Практическая подготовка:* «Входящая» диагностика.

### **2.Физическая культура и спорт в России.**

*Теоретические сведения:* Физическая культура - часть российской культуры. Укрепление здоровья и физического развитие. Развитие спорта в нашей стране.

### **3.Сведения о строении, функциях организма и влиянии на него физических упражнений.**

*Теоретические сведения:* Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма, развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости.

*Практическая подготовка:* Упражнения из других видов спорта и подвижные игры с элементами волейбола.

### **4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теоретические сведения:* Общий режим дня, гигиена одежды, обуви, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Вред курения, алкоголя. Роль врачебного контроля за девушками, занимающимися в объединениях.

*Практическая подготовка:* Подгонка спортивной одежды, контроль пульса

### **5.Правила игры в волейбол, место занятий, инвентарь.**

*Теоретические сведения:* Состав команды, расстановка игроков, переход.

Упрощенные правила игры в мини-волейбол. Основы судейской терминологии и жеста.

*Практическая подготовка:* Оборудование мест занятий, уход за инвентарем.

Практическое расположение игроков на площадке, замены, переход.

### **6.Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теоретические сведения:* Значение общей и специальной физической подготовки девушек. Характеристика основных средств для достижения высокого спортивно-технического уровня.

*Практическая подготовка:* Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре. Имитационные упражнения. Перемещения приставными шагами левым и правым боком. Передвижения на руках в положении упора лежа, ноги на месте. Упражнения с резиновой лентой, эспандером, гантелями, набивными и теннисными мячами. Выпрыгивание из положения приседа и то же с отягощениями, быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (кенгуру). Выполнение всех приемов волейбола после предварительных перемещений.

## **7.Основы техники и тактики игры.**

*Теоретические сведения:* Основные приемы техники: стойки и перемещения, подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.

*Практическая подготовка:* Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Отбивание мяча снизу в парах с различными заданиями, многократное подбивание мяча снизу над собой; одиночное блокирование стоя на подставке в зонах 4,2,3. Тактическая подготовка, тактика нападения индивидуальные действия. Выбор способов отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальную и ближнюю к сетке половину площадки. Подача нижняя на точность в зоны (по заданию). Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор приема мяча, при блокировании, выход в зону удара. Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, с передачи. Выбор способов приема мяча. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи игроков задней линии, приеме и с передачи при обманных действиях. Командные действия, расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед»

## **8.Контрольные игры, соревнования.**

*Теоретические сведения:* Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

*Практическая подготовка:* Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи. Участие в соревнованиях, изменения в правилах. Практическое применение знаний, умений и навыков игры в волейбол.

## **9.Промежуточная аттестация.**

*Теория:* тестирование.

*Практическая подготовка:* Сдача нормативов. Бег с изменением направления, прыжки в длину с места, передача мяча вперед и вверх с собственного набрасывания (оценивается только техника), верхняя передача мяча у стены. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий ДОП**

### **Методическое обеспечение программы**

#### *Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляется только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

#### **Структура и содержание тренировочного занятия**

основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей:

подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так *подготовительная часть занятия* длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
  2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
  3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
- Средствами решения этих задач могут быть:*
1. различные подготовительные упражнения общего характера;
  2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

*Подготовительная часть* состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
  - для овладения и совершенствования техники;
  - развития быстроты и ловкости;
  - развития силы;

- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

*Основная часть* должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

*Заключительная часть.* Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

*Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.*

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;

5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Во время реализации программы «Волейбол» активно используются следующие педагогические технологии:

**Здоровьесберегающие** - формируют обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

**Интегрированные** - обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

**Технология групповой деятельности** - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.

**Игровые образовательные технологии** - способствуют развитию познавательной, активности обучающихся; повышению интереса к систематическим занятиям волейболом; созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса

**Личностно-ориентированное обучение** - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

**Методы и приёмы**, применяемые при реализации программы:

словесный (лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог);

наглядный (съёмка и просмотр кинограмм, схем),

практический (тренинг, тренировка, мини-конкурс, соревнование),

метод проблемного обучения (самостоятельная разработка комплексов упражнений и проведение по ним занятий).

Согласно учебному плану теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций (истерия развития волейбола, сведения о строении и функциях организма, гигиена и врачебный контроль, правила игры, судейства и организации соревнований, предупреждение травматизма). В практических занятиях по всем темам применяется показ, рассказ, демонстрация кинограмм, схем, участие в интеллектуальных играх.

### **Условия реализации программы.**

#### **Перечень оборудования**

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

Основное оборудование	
1	Сетка волейбольная со стойками комплект
2	Мяч волейбольный – 10-15 штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь	
3.	Барьер легкоатлетический
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
6.	Корзина для мячей
7.	Мяч теннисный – 10-15 штук
8.	Мяч футбольный – 5 штук
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
10.	Скалка гимнастическая 10-15 штук
11.	Скамейка гимнастическая
12.	Утяжелитель для ног
13.	Утяжелитель для рук

14. Эспандер резиновый ленточный

### **Кадровое обеспечение.**

Осуществлять реализацию данной программы может педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование, систематически повышающий свою профессиональную квалификацию, владеющий методиками преподавания предметной деятельности данного курса (в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652н от 22.09.2021 г.)

### **Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармур В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Дополнительная:**

6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

### **Для детей и родителей:**

13. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
14. Клещёв Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://www.volley.ru> - Всероссийская Федерация Волейбола

<http://www.sportmedicine.ru> – Портал спортивной медицины

<http://voleybol-ksendzov.ru>.- Видеоролики по обучению

<http://www.edusite.ru> – Создание школьного сайта

<http://www.volley4all.net> – Волейбол для всех

<http://www.fizkulturaisport.ru> – Теория и методика физического воспитания;

<http://sport-lessons.com>»Командные игры» - Видео-уроки по волейболу;

<http://knowledge.allbest.ru> - Вопросы педагогики;

Приложение 1.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
в рамках реализации ДООП «Волейбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
на 2023-2024 учебный год**

## **(за рамками учебного плана)**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для самоопределения и социализации обучающихся 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 воспитательной работы по программе:**

- создать условия для формирования патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранить и развивать чувство гордости за свою страну, город, семью;
- создать условия для воспитания личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитывать любовь к Родине, родному городу, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, района, города, культуры народов своей страны;
- развивать чувство ответственности и гордости за достижения страны;
- формировать толерантность, чувства уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания, осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего, и своей роли в нем.
- воспитывать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам, добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- определить круг реальных учебных возможностей ребенка и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения обучающихся в интеллектуальном развитии;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, знакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу, познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе, с дорожными знаками, сигналами светофора;
- создание условий для равного проявления учащимися объединения своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности;
- развивать способность адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи;

- формировать у обучающихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности;
- создать условия для воспитания потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательная деятельность основывается на следующих **принципах**:

- принцип гуманизации (через реализацию личностно-ориентированного подхода);
- принцип гуманитаризации (способствует правильной ориентации обучающихся в системе ценностей, сохранению естественной природы человека, программирует внутреннюю уверенность, толерантность, удовлетворенность своей жизнью);
- принцип сотрудничества (принципиально диалогическое воспитание, приносящее высокие результаты развития, обучения и воспитания при сохранении психологической комфортности);
- принцип целостного образования (основывается на единстве развития, воспитания и обучения в образовательном процессе);
- принцип психолого-педагогической поддержки (помогает участникам воспитательного процесса создать обстановку психологической комфортности, адаптировать в сложных условиях).

## **ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Разработка программы воспитательной работы с учетом приоритетных направлений воспитания*

Основными формами воспитания в рамках данной программы является организация и проведение тематических мероприятий, открытых занятий, участие в конкурсах.

Учебное занятие также относится к формам воспитания. В ходе занятия учащиеся получают новые знания, происходит личностное развитие ребёнка, его социализация, развиваются поведенческие модели, выстраиваются принципы учебной дисциплины и самоорганизации, определяется круг его интересов.

Предусмотренные мероприятия по основным направлениям воспитательной работы распределены в различные модули, каждый из которых разработан в соответствии с приоритетными направлениями воспитания в Российской Федерации.

№ п/п	Наименование модуля	Действия по реализации модуля	Направления воспитательной работы	Форма организации мероприятий
1.	<b>«Талант успех»</b>	<p><i>и</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для публичной демонстрации достижений учащихся путем их вовлечения в организацию и непосредственное проведение мероприятий;</li> <li>- организация и проведение конкурсов и фестивалей по различным направленностям художественного творчества;</li> <li>- участие обучающихся в творческих мероприятиях, проектах и конкурсах разного уровня</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная
2.	<b>«Здоровое поколение»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-организация воспитательных мероприятий, а также соревнований между объединениями по различным видам спорта с целью пропаганды среди учащихся здорового образа жизни и привития навыков активного полезного досуга;</li> <li>- участие в спортивных праздниках, соревнованиях разного уровня</li> </ul>	физическое воспитание формирование культуры здоровья, экологическое воспитание	очная, дистанционная
3.	<b>«Билет будущее»</b>	<p><i>б</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация мероприятий, направленных на профессиональное просвещение учащихся</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная
4.	<b>«Я гражданин»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация воспитательных мероприятий и общественно полезных дел, направленных на развитие у учащихся активной гражданской позиции, толерантного отношения к окружающим, а также воспитания чувства патриотизма и любви к Родине;</li> <li>- участие в различных мероприятиях, проектах разного уровня.</li> </ul>	духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, экологическое воспитание	очная, дистанционная
5.	<b>«#ЯВОЛОНТЕР»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение общественно полезных дел, дающих учащимся возможность получить важный для их личностного развития опыт деятельности, направленной на помочь другим людям, обществу в целом;</li> <li>- создание на базе Центра волонтерского отряда;</li> <li>● - участие в мероприятиях разного уровня, направленных на оказание помощи другим людям, обществу в целом;</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная
6.	<b>«Школа безопасности»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение воспитательных мероприятий и тематических соревнований по формированию у учащихся культуры</li> </ul>	экологическое воспитание, патриотическое	очная, дистанционная

		<p>безопасности: экологической, дорожно-транспортной, противопожарной, антитеррористической и интернет-безопасности, а также развитию навыков профилактики и защиты от чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в мероприятиях разного уровня.</li> </ul>	<p>воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание, духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</p>	
7.	<b>«Воспитательный потенциал детских объединений»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение внутри объединения воспитательных мероприятий по различным модулям;</li> <li>- организация и проведение в ходе занятий тематических бесед в рамках реализации проекта Министерства Просвещения Российской Федерации, изложенного в рекомендательном письме МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;</li> <li>- обеспечение посещения учащимися объединений воспитательных мероприятий учрежденческого и иных уровней;</li> <li>- организация участия учащихся в конкурсных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- создание особой воспитательной среды в учреждении, создающей атмосферу психологического комфорта, хорошего настроения, способствующей формированию у обучающихся чувства вкуса и стиля; среды, в которой ребенок получает опыт социальнозначимой коллективной творческой деятельности - одна из важнейших задач организации воспитательного процесса Центра</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная
8.	<b>«Учебное занятие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися с целью включения обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;</li> <li>- побуждение обучающимися</li> </ul>	все направления	очная, дистанционная

соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на занятиях материала, организация работы с получаемой социально-значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывание обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей изучаемой темы, через демонстрацию примеров ответственного гражданского поведения, человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применение на занятии интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную активность; дискуссий, которые дают обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- включение в учебное занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к

		<p>получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в учебной группе, доброжелательной атмосферы во время занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их товарищами, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</li> </ul>		
9.	<b>«Ура! Каникулы!»</b>	<p>-организационно-массовая работа, способствующая реализации и развитию разносторонних интересов и увлечений детей, направленная на привитие навыков здорового и безопасного образа жизни, сокращение детского и подросткового травматизма в каникулярный период;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность, профилактика негативного поведения</li> <li>- конкурсная деятельность;</li> <li>- работа со школьными лагерями с дневным пребыванием детей;</li> <li>-реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ.</li> </ul>	все направления	очная, дистанционн ая
10.	<b>«Работа родителями»</b>	<p>с</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения вопросов обучения и воспитания учащихся регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах учащихся;</li> <li>- индивидуальные и групповые консультации для родителей по интересующим вопросам с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.;</li> <li>- размещение еженедельной информации о деятельности объединения на сайте</li> </ul>	все направления	очная, дистанционн ая

	учреждения и в официальных группах учреждения в социальных сетях; - повышение психолого-педагогических знаний родителей; - привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях не только в качестве зрителей, но и в качестве непосредственных участников в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности.	
--	--	--

### **Формы воспитательной работы:**

- Коллективные – тематические выставки, ярмарки, праздники, фестивали, акции, экскурсии.
  - Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализация, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера (выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы, тренинги).
- Индивидуальные – беседы, консультации, индивидуальная работа.

В воспитательной деятельности с учащимися используются следующие **методы воспитательного воздействия:**

- метод формирования сознания личности: убеждение, беседа, рассказ, разъяснение, внушение;
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- методы одобрения и педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителями (законными представителями);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки детей.

▪ **Условия воспитания.** Воспитательная деятельность осуществляется в соответствии с нормами и правилами работы МБОУ ДО «Центр дополнительного образования». Организация воспитательных мероприятий осуществляется вне рамок учебного плана.

▪ Анализ результатов воспитательной деятельности проводится в процессе педагогического наблюдения за

поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу. Косвенная оценка результатов воспитательной деятельности, достижения целевых ориентиров воспитания проводится путём опросов родителей(законных представителей).

### **Ожидаемые результаты воспитательной деятельности.**

Среди ожидаемых результатов воспитательной работы можно выделить следующие:

- достижение заданного качества воспитания, обновления содержания и технологий воспитания с учетом современных требований к ним;
- обеспечение преемственности и непрерывности воспитательной деятельности на основе современных тенденций развития учебно-воспитательного процесса;
- дифференциация и индивидуализация воспитательного процесса;
- развитие воспитательного потенциала обучающихся в духовно-нравственном и гражданско- патриотическом воспитании личности обучающегося;
- максимальный учет интересов и желаний обучающихся и их родителей (законных представителей) в выборе содержания и технологии учебно-воспитательной работы;
- создание условий для творческой самореализации личности.

### **Календарный план воспитательных мероприятий**

**на 2023-2024 учебный год**

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся	Название мероприятия	Сроки проведения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Декада безопасности дорожного движения: 1. Челлендж «Безопасность на дорогах». 2. Акция «Стань заметней на дорогах!». 3. Проведение тематических классных часов: «Улица полна неожиданностей», «Улица как источник опасности», «Основные причины ДТП», «Безопасность на дороге - наша общая забота», «Как	11.09-29.09

	переходить улицу».	
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Семья вместе – душа на месте». Изучение семейных традиций, общих увлечений и т. д. Конкурс знатоков пословиц и поговорок о семье.	18.09-22.09
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Беседа о профессиях. Конкурс знатоков книг о профессиях.	23.09.
<b>ОКТЯБРЬ</b>		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Выставка творческих работ «Мои пушистые друзья», «Осень золотая». Обзор «Моя любимая книга о животных».	01.10-15.10
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Акция «Читаем Есенина», посвящённая 128-летию С.А.Есенина.	02.10-06.10
	Конкурс стихов на тему «Папа, я – лучшие друзья!»	12.10, 15:00
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Конкурс стихов «Спасибо, Учитель!»	01.10-05.10
<b>НОЯБРЬ</b>		

Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	<p>Акция «Поздравление с Днём народного единства».</p> <p>Игра-путешествие «В дружбе народов – единство России». Конкурс знатоков пословиц и поговорок о дружбе.</p>	01.11-07.11
Воспитание социальной ответственности и компетентности	<p>Беседа «Всемирный день ребенка. Всемирный день прав ребенка. Всемирный день помощи детям (отмечается с 1954 г. по инициативе ООН)»</p>	19.11-22.11
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	<p>Акция «Мама, милая мама, как тебя я люблю», посвящённая Дню матери в России. Конкурс мини-проектов.</p>	22.11-28.11
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	<p>Беседа на тему: «Здоровый образ жизни». Конкурс знатоков пословиц и поговорок, загадок на тему здоровья.</p>	15.10-23.10
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	<p>Праздник «Посвящение в творчество» для учащихся Центра 1 года обучения.</p>	23.11
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и	<p>Беседа «День Неизвестного Солдата в России»</p>	04.12-08.12

обязанностям человека		
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс поделок «На новогоднюю ёлку»	04.12-19.12
	Праздничная программа «Здравствуй, Новый год». Конкурс новогодних загадок.	22.12.22
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Социальная акция «Добро начинается с меня», посвящённая Дню добровольца (волонтёра) в России (конкурс рисунков)	01.12-05.12
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Акция «Покормим птиц зимой» Конкурс рисунков «Зимние забавы» Мини-проект «Моя любимая книга о птицах»	01.12-31.12
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Районный конкурс «С мамой папой и друзьями мы украсим ёлку сами»  «Мастерская Деда Мороза» - мастер-класс «Новогодние украшения из бросового материала».	01.12-22.12 11.12-15.12
<b>ЯНВАРЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Беседа «Непокорённые», посвящённые 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Обзор литературы по данной тематике.	22.01-27.01

Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Флешмоб, посвященный Международному дню «спасибо». Конкурс мини-плакатов «Кому мы говорим «спасибо!» (с использованием коротких четверостиший собственного сочинения)	10.01-12.01
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Месячник «Столовая для пернатых».	16.01-16.02
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Изготовление кормушек для зимующих птиц	В течение месяца
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурсная программа «Защищать готовы», посвящённая Дню Защитника Отечества. Конкурс чтецов.	22.02
	Беседа «Мы говорим на родном языке», посвящённая Международному дню родного языка.	19.02-22.02
	Беседа «В сердцах и книгах – память о битве», посвящённая Сталинградской битве	01.02-08.02
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Конкурс «Открытка Защитнику Отечества» (краткое поздравление в стихах собственного сочинения)	01.02-20.02
<b>МАРТ</b>		
Воспитание социальной ответственности и	Конкурс детского рисунка «Вежливая улица». Обзор литературных произведений	13.03-

компетентности	о вежливости.	31.03
	Мини-проект «Наши стихи в подарок маме!»	01.03-12.03
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	«Блины фест», выставка-фестиваль нарисованных масленичных блинов. Блины в русском фольклоре (конкурс знатоков).	11.03-17.03
Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни	Экскурсия на берег озера. Авторские мини-рассказы о природе родного края.	12.03-15.03
	Акция «День Земли» (конкурс мини-плакатов с использованием четверостиший собственного сочинения)	19.03-22.03
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Мастер-класс «Сюрприз для мам»	01.03-07.03
	Конкурс «Мы рисуем Космос». Мини-проект «Книги о космосе».	01.03-15.03
<b>АПРЕЛЬ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Конкурс-выставка рисунков ко Дню Победы.	01.04-30.04
	Акция #окнопобеды	22.04-10.05
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Беседа «Добро не уходит на каникулы».	10.04-15.04
Воспитание экологической	Малые Олимпийские игры, посвящённые Дню здоровья.	В течение

культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни		месяца
Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	Выставка буклетов Дню Космонавтики посвящается «Первооткрыватели Космоса».	В течение месяца
<b>МАЙ</b>		
Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Акция #окнопобеды  «Мы помним! Мы гордимся!» - шествие с георгиевской лентой и митинг-концерт, посвящённый Дню Победы.	01.05-10.05  07.05
Воспитание социальной ответственности и компетентности	Игра «Безопасное движение».	23.05
Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания, ценностного отношения к прекрасному, формирование основ эстетического воспитания	Конкурс рисунков «Поклонимся великим тем годам!»	02.05  09.05

### **Основные направления самоанализа воспитательной работы.**

Самоанализ осуществляется ежегодно педагогами, реализующими данную программу.

Анализируется наличие событийно насыщенной, творческой личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

При проведении самоанализа воспитательной работы соблюдаются следующие принципы деятельности экспертов:

- уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, осуществляющим воспитательный процесс;
- соблюдение приоритета качественных показателей (содержание, разнообразие деятельности, характер общения и взаимодействия) над количественными;

-принцип развивающего характера экспертизы: анализ для дальнейшего совершенствования деятельности педагога (анализ умения ставить цели и определять задачи, планировать и осуществлять разнообразные виды и формы деятельности, анализировать результаты);

-принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития (педагог, семья, социум).

Приложение 2.

**Контрольные нормативы по физической подготовке при зачислении на  
первый уровень  
обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Группы начальной подготовки</b>
1	Бег 30 м/с	5,5
2	Бег 30 м (5х 6м), с	12,0

3	Прыжок в длину с места, см.	185
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40

## Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке при зачислении на первый

### уровень обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

Приложение 3.

### **Игровые упражнения и их разновидности.**

*Игры - упражнения* - это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

*Игры-испытания* - это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

*Игры-поединки* отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное

выполнение трудной задачи, другие - повторение возможно большего числа раз, а третьи - нахождение наиболее остроумного решения.

*Игры для совершенствования тактических действий:*

### **«Бой петухов»**

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

### **«Волки» и «зайцы»**

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «Зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «Зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

### **«Тяни в круг»**

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

### **«Кто дальше»**

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

### **«Гонка «тачек»**

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки прорываются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

### **«Не задень мяч»**

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

### **«Перетягивание каната»**

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков - захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

### **«Падающая палка»**

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

### **«Стрелки»**

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий - так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **«Передача мячей»**

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

### **«Охотники»**

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

### **«Западня»**

Играющие образуют 2 круга - внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

### **«Лабиринт»**

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

### **«Вызывай смену»**

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

### **«Ловля цепочкой»**

Волейбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают

преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманым считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считаются два последних не пойманных участника.

## Приложение 4.

## **Контрольно - тестовые упражнения**

*«Общая и специальная физическая подготовка»:*

юноши и девушки 12-18 лет:

1. Бег 30 м. с места;
  2. Бег 92 м. с изменением направления «елочка»;
  3. Прыжок в длину с места;
  4. Прыжок вверх с места толчком с двух ног, со взмахом руками;
  5. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (стоя)

## **Протокол текущей аттестации № 1**

## **контрольно - тестовых упражнений «Общая и специальная физическая подготовка»**

Группа №                   год обучения кол-во человек в группе -

Дата проведения тестирования «          »      20      г.

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности  
обучающихся первого и второго, , третьего года обучения «Общая и  
специальная физическая подготовка»**

возраст	уровень	Бег 30 м. (сек.)		Бег 92 с изменением направления «елочки» (сек)		Бросок набивного мяча 1 кг. из- за головы двумя		Прыжок вверх с места толчком двух ног, со взмахом		Прыжок в длину с места (см)	
		юнош	девуш	юнош	девуш	юно	девуш	юнош	девуш	юнош	девушк
<b>12-13</b>	<i>Высокий</i>	4,9	5,6	26,6	28,6	12	11	46,0	43,0	185	175
	<i>Средний</i>	5,1	5,7	26,8	28,8	11	10	45,0	42,0	180	170
<b>14-16</b>	<i>Высокий</i>	4,8	5,5	26,2	28,2	14	12	48,0	45,0	192	181
	<i>Средний</i>	5,0	5,6	26,4	28,4	13	11	47,0	44,0	188	178
<b>17-18</b>	<i>Высокий</i>	4,7	5,4	25,8	27,8	15	13	50,0	47,0	198	187
	<i>Средний</i>	4,9	5,5	26,0	28,0	14	12	49,0	46,0	195	184

**Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части  
программы при  
прохождении итоговой аттестации**

1. Страна и дата происхождения волейбола.
2. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
3. Самые известные спортсмены- волейболисты в России и за рубежом.
4. Известные волейболисты субъекта, региона.
5. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
7. Упражнения, направленные на развитие скорости.
8. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
9. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных волейболистов.
10. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
11. Особенности режима питания юных волейболистов.
12. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
13. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в

аварийных ситуациях.

14. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов
15. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
16. Режим дня во время соревнований.
17. Понятие о процессе спортивной подготовки.
18. Система игры «углом вперед» и «углом назад».
19. Основные принципы игры в нападении из зон, 2, 3, 4. Нападение со второй линии. Правила нападения из различных зон.
20. Одиночное и групповое блокирование. Правила блокирования в игре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371092

Владелец Одинокова Наталья Ивановна

Действителен С 23.01.2026 по 23.01.2027