

Управление образования Администрации Верхнесалдинского муниципального округа  
Свердловской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ №3»  
Протокол № 1 от «29» 08 2025

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ №3»  
№ 314 от «29» 08 2025  
С.В. Патрушева



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

**Направленность:** спортивная  
**Возраст обучающихся:** 11-17 лет  
**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель программы:**  
Балакина Марина Станиславовна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

г. Верхняя Салда  
2025 год

### Паспорт программы

Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Название программы	«Волейбол»
Аннотация программы	Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.
Актуальность программы	Актуальность программы ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Программа «Волейбол» соответствует социальному запросу родителей, развивающие навыки общения в коллективе и гармоничному физическому развитию, способствующие успешному обучению обучающихся.
Новизна программы	Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития
Педагогическая целесообразность	позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта
Форма обучения	Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательном сайте <a href="https://stadiongrach.siteedu.ru/">https://stadiongrach.siteedu.ru/</a> . Продолжительность занятия в дистанционном формате:

	2 академических часа, в которые входит 40 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).
По содержательной направленности	Спортивная
Принцип составления	Содержание программы направлено на правильное физическое развитие детей
Сроки реализации программы	2 года
Адресат программы	Обучающиеся 11-17 лет Программа строится с учётом личностных (возрастных) потребностей детей 11-17 лет. Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний.
Отличительные особенности	Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.
Приоритет педагогических задач	Личностные, предметные, метапредметные
Цель программы	Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.
Задачи программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;</li> <li>-обеспечение усвоения систематизированных знаний;</li> <li>-формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;</li> <li>-формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;</li> <li>-формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;</li> </ul>

	<p>-развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.</p> <p>-развитие способностей:</p> <p>а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);</p> <p>б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);</p> <p>в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);</p> <p>г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);</p> <p>д) гибкости (развитие подвижности в суставах).</p> <p><i>Воспитательные:</i></p> <p>-способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;</p> <p>- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;</p> <p>-обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;</p> <p>-создавать условия для проявления положительных эмоций;</p> <p>-воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>
Целевые ориентиры освоения программы	<p>-способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;</p> <p>- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;</p> <p>- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность</p>
Режим занятий	<p>Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 5 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа</p>
Перечень видов занятий	<p>Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий</p>
ФИО педагога, квалификация педагога	<p>Балакина Марина Станиславовна Педагог дополнительного образования, высшей квалификационной категории,</p>

Наименование учреждения, в котором реализуется программа	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3»
--	---

## Оглавление

№	Наименование разделов	Стр.
1	<b>Комплекс основные характеристик образования</b>	<b>7</b>
1.1	Пояснительная записка	7
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	11
1.3	Целевые ориентиры на этапе освоения программы	14
2.	<b>Программа «Волейбол»</b>	<b>17</b>
2.1	Содержание Учебного плана	21
2.2	Планируемые результаты освоения программы	23
3.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>23</b>
3.1	Условия реализации программы	25
3.2	Формы аттестации/контроля образовательных результатов	26
3.3	Список литературы	28
4.	Приложения	

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «**Волейбол**»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

**Направленность общеразвивающей программы:** спортивная

**Актуальность программы**

Актуальность программы раскрывается через соответствие образовательной программы нормативно – правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция Развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196;

5. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые), направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;

6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей-инвалидов с ограниченными возможностям здоровья, включая детей -инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»;

8. Методические рекомендации «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области», утв. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д;

9. «Стратегия развития и воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление правительства Свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017 года);

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018№162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

11. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 « Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3»

13. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «СОШ№3»;

14. Актуальность программы ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

#### **Программа «Спортивные игры»**

соответствует социальному запросу родителей, развивающие навыки общения в коллективе и гармоничное физическое развитие, способствующие успешному развитию обучающихся.

#### **Отличительные особенности программы, новизна:**

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол они учатся жить.

#### **Адресат общеразвивающей программы:**

Программа рассчитана на детей 11-17 лет. Количество детей, одновременно находящихся в группе: минимум – 12 человек, максимум 30. Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний.

Программа строится с учётом личностных (возрастных) потребностей детей 11-17 лет.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество учебных часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Объём и срок освоения общеразвивающей программы:**

Объём программы: 140 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

В каждом модуле по программе – 70 часов.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» построена на принципе представления содержания и построения учебных планов.

#### **Перечень форм обучения**

Программа реализуется в очной форме, с использованием фронтальных и групповых занятий.

**Перечень видов занятий** –практические занятия, подвижные игры, открытые занятия, товарищеские встречи.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** соревнование

#### **1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;

-формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

**Развивающие:**

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;

-развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

-развитие способностей:

а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);

б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);

в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);

г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);

д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

**Воспитательные:**

-способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

-обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

-создавать условия для проявления положительных эмоций;

-воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**1.3 Целевые ориентиры на этапе освоения программы**

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

- В возрасте 11-13 лет продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в детстве (ходьба, бег, прыжки, бросание и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности. Дети уже обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением, но не могут соразмерить желание выполнить сложные задачи и недостаточное умение

- Юноши и девушки 14 – 15 лет года жизни владеют всеми видами движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, хотят испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. Ребята обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но пока не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

- Движения 16-17летнего ребенка становятся вполне осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его основных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Старшие школьники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что

не получается. При этом психологически они часто не в состоянии справиться с монотонным многократным повторением упражнений, необходимым для качественной отработки технических навыков.

## **2. Программа «Волейбол»**

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

### **Цель и задачи программы «Волейбол»**

**Цель:** Развитие физических качеств, способностей и приобщение обучающихся к нравственным и спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	2	2	
3.	Специальная физическая подготовка.	4	4	
4.	Техническая подготовка.	2	2	
5.	Тактическая подготовка	40		40
6.	Интегральная подготовка	40		40
7.	Учебные игры. Соревнования.	40		40
8.	Итоговое занятие	10		10
9.	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>

#### 2.1. Содержание учебного плана

##### Краткое содержание изучаемого материала.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

##### **Тема 2: Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

##### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом

по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7: Соревнования.**

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие во внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

#### **Тема 8: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

## 2.2 Планируемые результаты программы «Волейбол»

### Личностные результаты

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол».
- Правила игры в волейбол.
- Тактические и технические приемы в волейболе.

### Предметные результаты

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами волейболе;
- Проводить судейство матча;
- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение игр.

### Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	70	10	60	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	16	2	14	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	18	2	16	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	8	2	6	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	12	2	10	
1.5	Нападающий удар через сетку	15	2	13	

2.	Техника нападения	25		25	Контрольное
----	-------------------	----	--	----	-------------

**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение технике перемещения и передачи мяча	70	5	65	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	22	1	21	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.  Верхняя передача мяча.	20	1	19	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	27	3	24	
2.	Игра по правилам с заданием	69	10	59	Контрольное упражнение
2.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	31	4	27	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.  Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра в волейбол.	38	6	32	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	140	15	125	

## 2.3 Комплекс организационно-педагогических условий программы «Волейбол»

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

### Календарный учебный график

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	140
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	4
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	18
7	Начало занятий	01.09.2025
10	Окончание учебного года	23.05.2026

### 2.3.1. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

Кроме этого необходимо:

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки; 8.

Компрессор для накачивания мячей;

9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Секундомер;
11. Свисток.

### Оценочные материалы

Диагностика включает в себя

**контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств.**

1. *Передача сверху двумя руками над собой*, (количество):

- 1 балл - менее 10 раз;  
 2 балла - 11-15 раз;  
 3 балла - больше 15 раз;
2. *Поддача мяча без потерь* (количество):  
 1 балл - менее 10 раз;  
 2 балла - 11-15 раз;  
 3 балла - больше 15 раз;
3. *Подъем туловища* из положения лежа на спине (количество раз). Лежа на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» обучающийся поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола, на подъем – вдох, на опускании – выдох. Считается количество правильно выполненных подниманий за 30 секунд.  
 1 балл – менее 20 раз;  
 2 балла – 21-29 раз;  
 3 балла – больше 30 раз.
4. *Прыжок в длину с места*, см  
 1 балл - меньше 160см;  
 2 балла - 170-180см;  
 3 балла - больше 180см.
5. *Отжимание в упоре лежа за 30сек*, (количество раз):  
 1 балл - менее 20 раз;  
 2 балла - 25 раз;  
 3 балла - больше 25 раз.
- Уровень  
 1,0-1,5 - низкий  
 1,6-2,5 - средний  
 2,6-3 - высокий

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### 2.3.2 Формы аттестации

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

### 2.3.4 Список литературы

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: ВКонтакте, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

#### Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» — Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524478

Владелец Патрушева Светлана Викторовна

Действителен с 09.02.2026 по 09.02.2027