

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДООСЦ

С.А. Стукалов

«18» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от «18» 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«Есть такая игра ВОЛЕЙБОЛ»**



Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень сложности программы: базовый

Составитель: Ледышев Константин Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский  
2025 год

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Есть такая игра Волейбол» (далее по тексту «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр», режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ).

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, составлена по программе для детско-юношеских клубов физической подготовки.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Своевременность и необходимость программы** «Есть такая игра Волейбол» в том, чтобы помочь детям узнать свои спортивные возможности и научиться играть в волейбол в составе команды.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне (первый год) обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне (второй-третий год) предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Адресат программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Есть такая игра волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 10 до 17 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки освоения программы:** Срок реализации – 3 года. Программа рассчитана на 8 месяцев, 32 недели, 128 часов в год. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из образовательного учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

В ходе реализации программы могут применяться рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

**Режим занятий и периодичность:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель** программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основа программы по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для педагога ставятся следующие **задачи:**

### **Образовательные**

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

### **Развивающие**

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

### **Воспитательные**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, само организованности, дисциплины.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

### **1.3. Содержание программы.**

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для подготовки игроков в волейбол, проходит в группах ОФП и может длиться от 1 года до 3-х лет.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации с учетом выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	1	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	3	4	4
Правила соревнований по волейболу.	2	3	4
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>118</b>	<b>114</b>	<b>112</b>
Общая физическая подготовка.	52	42	32
Специальная физическая подготовка.	34	38	40
Техническая и тактическая подготовка.	32	34	40
<b>3. Соревнования и судейство.</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Выполнение контрольных нормативов.	2	2	2
Контрольные игры и соревнования.	2	4	4
Инструкторская и судейская практика.			2
<b>Всего часов:</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>128</b>

## Поурочное планирование по волейболу

### 1 год

1. Техника безопасности.
2. Контрольные нормативы: ОФП.
3. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.
4. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
5. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
6. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.
7. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
8. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
9. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения с набивными мячами.
10. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
12. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
13. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
15. Правила соревнований по волейболу. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
16. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
17. Контрольные нормативы: ОФП.
18. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
19. Контрольная игра.
20. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
21. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
23. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
31. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
33. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
35. Контрольные нормативы: ОФП.
36. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
37. Контрольная игра.
38. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
39. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
42. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
43. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.

- Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.
44. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
  45. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
  46. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
  47. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
  48. Инструкторская и судейская практика.
  49. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  50. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  51. Контрольные нормативы: ОФП.
  52. Инструкторская и судейская практика.
  53. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  54. Контрольная игра.
  55. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
  56. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
  57. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
  58. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
  59. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
  60. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
  61. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
  62. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
  63. Контрольная игра.
  64. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

### **Поурочное планирование по волейболу**

#### **2 год**

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Контрольные нормативы: ОФП.
3. Контрольные нормативы: СФП.
4. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
5. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
6. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
7. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена
9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
10. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
13. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.

15. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
16. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
17. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
18. Контрольная игра.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
31. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
32. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
33. Контрольная игра.
34. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
36. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
37. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
40. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
41. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
42. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
43. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
44. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
45. Правила соревнований по волейболу.
46. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
47. Контрольная игра.
48. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
49. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
50. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
51. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
52. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
53. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
54. Судейская практика.
55. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
56. Контрольная игра.
57. Контрольные нормативы: ОФП.
58. Контрольные нормативы: СФП.
59. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по

направлению).

60. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).

61. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

62. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

63. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

64. Контрольная игра.

\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

### **Поурочное планирование по волейболу**

#### **3 год**

1. Техника безопасности.
2. Контрольные нормативы: ОФП.
3. Контрольные нормативы: СФП.
4. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
5. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
6. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
7. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
8. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
9. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
10. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
11. Контрольная игра.
12. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
13. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
14. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
15. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6,1, 5 в зону 3.
16. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
17. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
18. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
19. Контрольная игра.
20. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
21. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
22. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
23. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
24. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
25. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
26. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
27. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
28. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
29. Контрольная игра.
30. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.



31. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
32. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
33. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
34. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
35. Контрольная игра.
36. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
37. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
38. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
39. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
40. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
41. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
42. Контрольная игра.
43. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
44. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
45. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
46. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
47. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 (стоя спиной по направлению).
48. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
49. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
50. Контрольная игра.
51. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
52. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
53. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
54. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
55. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
56. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
57. Контрольные нормативы: ОФП.
58. Контрольные нормативы: СФП.
59. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
60. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
61. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
62. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах и зону 3(2).
63. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
64. Контрольная игра.

\* Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

**Личностными** результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

По окончании 1 года обучения:

##### 1. **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

##### 2. **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

##### 3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.

По окончании 2 года обучения:

##### 1. **Регулятивные УУД:**

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

##### 2. **Познавательные УУД:**

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

##### 3. **Коммуникативные УУД:**

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

По окончании 3 года обучения:

##### 1. **Регулятивные УУД:**

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### 2. **Познавательные УУД:**

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### 3. **Коммуникативные УУД:**

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Сроки обучения	3 года
Начало учебного года	01.10.2025
Окончание учебного года	31.05.2026
Количество учебных недель	32 недели
Количество часов в год	128 часов
Продолжительность занятия	1 ч.30 мин.
Периодичность занятий	2 раза в неделю
Режим занятий	в соответствии с расписанием

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы.

##### Характеристика помещения для занятий по программе:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу используется спортивный зал 21\*9 м, спортивная площадка. Спортивный зал предназначен для занятий по физическому воспитанию учащихся и занятий спортом. Он располагается на первом этаже с отдельным выходом на спортивный участок. При спортивном зале предусматривается снарядная для хранения гимнастических снарядов, комната инструктора, две раздевалки (1 м \* 2м на одного школьника) с душевыми и туалетом.

##### Необходимое оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи волейбольные	30 штук
11.	Рулетка	2 штуки

##### Информационное обеспечение

Программа реализует цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет. ЦОК и РЭШ. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) <https://uchi.ru> [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

##### Кадровое обеспечение

Программу реализовывает педагог, имеющий образование «Учитель физической культуры» высшей квалификационной категории. Учитель владеет содержанием своего предмета и осуществляет оптимальный отбор методов, средств, форм обучения и воспитания.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: спортивная грамота, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

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

### 2.4. Оценочные материалы.

#### Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

#### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7

10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
И.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

## **2.5. Методическое обеспечение.**

### **Особенности организации образовательного процесса - очно**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

#### **Методы обучения.**

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Формы организации учебного занятия.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть.

Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий; - индивидуальная,
- при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

#### **Педагогические технологии.**

- технология индивидуализации,
- технология игрового обучения;
- технология группового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

Независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

## **2.6. Список рекомендуемой литературы для учащихся:**

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г.^Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
- 10.Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

### **для педагога:**

- 11.Лях В. И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
- 12.Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005 г.
- 13.Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.