

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Приморская спортивная школа»**

Рассмотрено педагогическим советом  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: *ознакомительный*  
Срок реализации программы: *1 год (72 часа)*  
Возрастная категория: *от 10 до 16 лет*

Составители:  
Тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»:  
Радионова Д.М.,  
Дынькова М.А.

г. Архангельск 2025

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НОВИЧКОВ» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 10 до 16 лет. Программа направлена на формирование и развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающихся на основе формирования интереса к выбранному виду спорта, в процессе занятий волейболом.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629).
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. №652н).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год).
8. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
10. Уставом и иными локальными актами МБУ ДО «Приморская спортивная школа» (далее – Учреждение).
11. С учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

### Актуальность программы

Разработка данной программы вызвана необходимостью решения проблем по укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. **Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). На основании анализа детского спроса на дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности показало, что наиболее популярный и востребованным видом из игровых видов спорта является «волейбол».

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;

- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Учреждение располагает спортивным залом, размером 17х28м, что создает прекрасную возможность для занятий волейболом. Профессиональное оборудование и инвентарь позволяют в полной мере проводить изучение и совершенствование навыков игры «волейбол».

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа реализуется в МБУ ДО «Приморская спортивная школа», и позволяет учитывать специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «Волейбол», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

### **Цель программы**

Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающихся на основе формирования интереса к выбранному виду спорта, в процессе занятий волейболом.

### **Задачи программы**

#### **Предметные (обучающие)**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола;

#### **Метапредметные (развивающие)**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развитие познавательных умений
- структурирование знаний, самостоятельное создание алгоритмов деятельности

#### **Личностные (воспитательные)**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

### **Отличительные особенности данной программы**

Специфика организации обучения по программе «Волейбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в МБУ ДО «Приморская спортивная школа», является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- выполнение контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- 1) Доступности - соответствие возрастным и индивидуальным особенностям
- 2) Наглядности - иллюстративность, наличие дидактического материала;
- 3) Научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы;
- 4) «От простого к сложному» - научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных творческих работ
- 5) и другое

### **Характеристика обучающихся по программ**

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 16 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование группы по желанию заниматься волейболом. Особенности набора детей: набор свободный. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача к занятиям по виду спорта «волейбол»

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 72 часа. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 13-15 человек.

### **Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 13-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра.

*Структура занятия:*

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе за оборудованием.

II этап. Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально. Учебно-тренировочная игра

III этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

За время обучения по программе «Волейбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

#### ***К концу обучения дети имеют представление и знают:***

- Основы истории волейбола
- Основы правил игры и соревнований
- Виды соревнований по волейболу
- Могут выполнять самоконтроль во время занятий
- Обязанности и жесты судей
- Способы достижения высоких результатов

#### ***Имеют практический опыт деятельности:***

- Владеть техникой передвижений
- Выполнять прием, передачу, подачу, блокирование удара, атакующий удар.
- Судят игру на площадке

#### ***Демонстрируют личностные качества:***

коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

#### ***Формой оценки результатов обучения является:***

- педагогическое наблюдение за процессом тренировок и соревнований обучающегося;
- совместный анализ (педагог и ребенок) процесса тренировок и соревнований;
- готовность и участие в соревнованиях различного уровня;
- тесты физической подготовленности;

## ***Способ фиксации достижения планируемых результатов позволяет отследить динамику***

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года (сентябрь), промежуточная диагностика - в середине года (январь), итоговая диагностика - в конце обучения по программе.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

*1 балл:* Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.

*2 балла:* Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.

*3 балла:* Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов. Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов. Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

## ***Формы контроля и подведения итогов реализации программы***

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ» МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

(см. Приложение №1 Оценочные средства)

## **Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график**

Конкретный годовой учебный план на общеразвивающую группу составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером- преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

График проведения занятий по группам (расписание тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебного плана МБУ ДО «Приморская спортивная школа». Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать - 2 часов.

(см. Приложение №2 Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график)

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний (теоретические знания)»** представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В Разделе «*Техника и тактика игры*» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участия в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Раздел 1.**

### **«Основы знаний (теоретические знания)»**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

#### **Тема 2. Гигиенические знания и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в волейболе.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

#### **Тема 4. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

#### **Тема 5. Основы техники игры в волейбол.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

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

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем

согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### ***Упражнения с предметами***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### ***Подвижные игры и эстафеты***

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Упражнения для развития силы***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

### **Упражнения для развития быстроты**

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

### **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

### **Упражнения для развития выносливости**

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

*Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами волейбола, обучение игрока технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.*

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные-решения принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

#### **Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка 2-мя шагами и прыжком.*

*Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Прием и передача мяча снизу. Передачи после перемещения из зоны в зону. Передача сверху в прыжке в тройках. Прием снизу в группе.*

*Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача подвешенного на шнуре; через сетку; подача нижняя боковая, верхняя прямая подача*

*Нападающие удары: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (режим разбега, прыжок вверх толчком двух, удар кистью)*

*Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Прием мяча, отраженного сеткой.*

#### **Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия: выбор места для нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.*

*Групповые действия* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, зоны 2 с 3 (при первой передаче). Игроков 6, 5 и 1 с игроком 3.

*Командные действия* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, который обращен лицом.

*Тактика защиты* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. **Спортивный зал** для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172,14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**2. Оборудование:**

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Гимнастическая стенка – 3 пролета
3. Гимнастическая скамейка – 6 шт.
4. Гимнастические маты – 6 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи волейбольные – 15 шт.
7. Насос – 1 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Свисток-1 шт.
10. Табло для счета – 2 шт

**3. Инструменты и расходные материалы:**

- Наглядные материалы «Жесты судей в волейболе»
- Таблица высоты волейбольной сетки на соревнованиях в зависимости от возраста и пола.
- Плакаты «прием и передача мяча»

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, Рогушин Сергей Германович, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

- Формы реализации: Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

## Список информационных ресурсов

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д.Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

### *Дополнительная литература*

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.:
3. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
4. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
6. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев. – М.: Просвящение. 1999
7. Внеурочная деятельность учащихся; Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М: Просвещение, 2011.- 77с.

**Оценочные средства**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**  
**для программы обучения по виду спорта «Волейбол»**

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	ВОЗРАСТ															
		6-7		8		9		10		11		12		13		14 и старше	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
<b>Бег на 30 м(сек)</b>	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,2	5,4	5,2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	5,9	5,7	5,6	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,5	5,3	5,4
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек	5	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	12	12	18	18	22	22	30	28	40	33	47	37	52	42	57	47
	3	10	10	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45
	2	8	8	12	12	18	18	22	22	30	25	40	33	47	37	52	42
	1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	20	35	30	45	35	50	40
Прыжки через скакалку за 30 сек	5	25	25	30	30	25	25										
	4	23	23	27	27	22	22										
	3	20	20	25	25	20	20										
	2	15	15	23	23	18	18										
	1	10	10	20	20	15	15										
Прыжки через скакалку за 45 сек	5							57	47	59	49	61	51	55	45	65	55
	4							56	46	58	48	60	50	52	42	64	54
	3							55	45	57	47	59	49	50	40	63	53
	2							54	44	56	46	58	48	47	37	62	52
	1							53	43	55	45	57	47	45	35	61	51
Прыжок в длину с места (см.)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160	180	170	190	180	210	200
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	160	150	170	160	180	170	200	190
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140	160	150	170	160	190	180
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130	150	140	160	150	190	170
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120	140	130	150	140	180	160
Отжимание от пола (кол-во раз)	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18	22	20	24	20	27	22
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15	20	18	22	19	26	21
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	25	20
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10	16	13	19	17	22	19
	1	2	2	4	4	8	7	8	6	11	8	14	11	18	16	21	18

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП: необходимо набрать не менее 15 баллов

## Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов).

### 1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее-ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

заступ за линию отталкивания или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

### 3. Прыжки со скакалкой Исходное положение для прыжков. Встать прямо.

Скакалку закинуть за спину.

Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях.

Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пол. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

### 4. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны на другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

### 5. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

## Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки по уровню сложности ( в часах )	
		Ознакомительный уровень	
		1 год	
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель):</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
1.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>В процессе занятий</b>	
1.1	Теоретические основы ФК и С	В процессе занятий	
1.2	Техника безопасности	В процессе занятий	
1.3	Техника и тактика игры	В процессе занятий	
2.	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
2.1	ОФП и подвижные игры	5	5
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5
2.3	Технико-тактическая подготовка	43+9	52
3.	<b>Соревнования</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
4.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## Календарный учебный график

*Даты занятий в программе являются ориентировочными и могут меняться в зависимости от объективных и субъективных причин*

№ п/п	Тема занятия.	Дата	Форма занятия
1	Ходьба, бег, перемещение лицом вперед Перемещение приставными шагами		Техническое
2	История возникновения волейбола		Теоретическое
3	Двойной шаг вперед. Сочетания Прием и передача сверху 2-мя руками		Техническое

4	Основы знаний		Теоретическое
5	Передача мяча с собственным подбрасыванием Передача мяча подвешенного на шнуре		Техническое
6	В различные направления после перемещения		Тактическое
7	ОФП		ОФП
8	СФП		СФП
9	После подбрасывания партнером Прием и передача мяча снизу		Техническое
10	Выбор места для нижней подачи. Тактическая подготовка		Тактическое
11	Взаимодействие игроков: 4-3		Тактическое
12	Взаимодействие игроков: 2-3		Тактическое
13	Взаимодействие игроков: 6,5,1 - 3		Тактическое
14	Прием нижней подачи на 3-й		Техническое
15	Вторая передача к игроку лицом Передача мяча после перемещения		Техническое
16	Прием мяча на задней линии		Техническое
17	Передача 2-мя руками сверху на месте		Техническое
18	Передача 2-мя руками после передачи вперед		Техническое
19	Соревнования		Соревнования
20	Приемы снизу над собой и на сетку		Техническое
21	Передача сверху в прыжке в парах		Техническое
22	Передача сверху в прыжке в тройках		Техническое
23	ОФП		ОФП
24	СФП		СФП
25	Нижняя прямая подача. Прием снизу в группе		Техническое
26	Подача мяча, подвешенного на шнуре		Техническое

27	ОФП		ОФП
28	Нижняя боковая подача		Техническое
29	Основы знаний		Теоретическое
30	Соревнования по в/б		Соревнования
31	Соревнования по в/б		Соревнования
32	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование		Техническое
33	Одиночное блокирование		СФП
34	Нижняя прямая подача на точность. Техническая подготовка		Техническое
35	Нападающий удар с 1,2,3 шагов		Техническое
36	Нападающий удар из зоны 4 от партнера 3		Техническое
37	Прием мяча в зонах 6,1,5 на 3,2		Техническое
38	Нижняя боковая подача на точность		Техническое
39	Одиночное блокирование 4,2		Техническое
40	Соревнования		Соревнования
41	Для нападающего удара в зонах 4,2		Техническое
42	Чередование подач (ближних, дальних)		Техническое
43	Выбор способа отбивания (кулак, 2-мя руками)		Техническое
44	Снизу (лицом, боком, спиной к сетке)		Техническое
45	Подача на слабого игрока		Техническое
46	ОФП		ОФП
47	Взаимодействие игроков передней линии Игроки 4 – 2 при первой подаче		Тактическое
48	Игроки 3 – 2 при первой подаче Игроки 3 – 4 при первой подаче		Техническое
49	Выбор места при приеме н/подачи Расположение при приеме «углом вперед»		Тактическое

50	Взаимодействие игроков при второй подаче Игроки 3 – 2 и 4		Техническое
51	Игроки 3 – 6,5,1 (в условиях чередования)		Техническое
52	Взаимодействия игроков 5 – 6 и 4 Расположение игроков после 2-х передач игроку 2		Тактическое
53	Прием нижней подачи после 1-й на 2		Техническое
54	Прием нижней подачи после 2-й на зону 3		Техническое
55	Индивидуальная тактика защиты		Техническое
56	Групповые действия в защите		Техническое
57	Взаимодействие 1 с игроками 6 и 2		Техническое
58	Взаимодействие 6 с игроками 1,5 и 3		Техническое
59	Передача сверху из глубины для нападающего удара		Техническое
60	Нападающий удар из зон 4,3,2		Техническое
61	Одиночное блокирование в зонах 4,3,2		Техническое
62	ОФП		ОФП
63	Прием снизу над собой		Техническая
64	Прием сверху над собой		Техническая
65	Выполнение второй передачи в 3,2		Техническая
66	СФП		СФП
67	Удар кистью в прямом нападающем ударе		Техническая
68	Верхняя подача. Итоговое занятие		Техническая
69	Соревнования в/б		Соревнования
70	Соревнования в/б		Соревнования
71	Повторно – обобщающее занятие		Тактическая
72	Итоговая аттестация		СФП, ОФП