

Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 61 с углубленным изучением отдельных предметов

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 61  
Протокол № 12 от 29.05.2024

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 61  
Л.В. Гизенко  
Приказ № 12/у-1 от 01.06.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Зорина Светлана Александровна,  
учитель физической культуры

город Нижний Тагил

2024 год

## Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Планируемые результаты реализации программы	7
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный план, формы аттестации 1 года обучения	9
2.2.	Учебный план, формы аттестации 2 года обучения	9
2.3.	Содержание общеразвивающей программы 1 года обучения	10
2.4.	Содержание общеразвивающей программы 2 года обучения	12
2.5.	Тематическое планирование 1 года обучения	15
2.6.	Тематическое планирование 2 года обучения	23
3.	Организационный раздел	
3.1.	Календарный учебный график	32
3.2.	Условия реализации программы	32
3.3.	Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	34
4.	Список литературы	37

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол (девушки)» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, с учетом актуальных нормативно-правовых документов, регулирующих сферу дополнительного образования детей:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 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. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
7. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р.
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. 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».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания

государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

15. Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 года № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

18. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

19. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций.

20. Методические рекомендации по формированию образовательного пространства «Школьного спортивного клуба».

21. Письмо 03.09.2020 №ДГ-1384/06 «О формировании Единого всероссийского перечня (реестра) школьных спортивных клубов».

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

23. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

24. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение

кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты движений и реакции, координации движений. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают координацию ребенка, формируя и совершенствуя ее, кроме того, в процессе игры тренируется большинство мышечных групп, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы**

Программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки девочек подросткового возраста от 11 до 15 лет.

Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. На основе совпадения интересов устанавливаются контакты с товарищами, находят темы для разговора, интересные для них. Знания, их глубина и объем в подростковом возрасте становятся существенным критерием в оценке взрослого, своих сверстников и самого себя. Общение со сверстниками имеет большое значение для подростков. Поскольку у подростков формируются новые ценности и интересы, которые больше понятны и близки сверстнику, нежели взрослому, отношения с товарищами оказываются в центре жизни подростка и являются ведущим типом деятельности.

Статус подростка в системе личных отношений является для него очень значимым и оказывает большое влияние на его поведение и самосознание. Группа сверстников лишь тогда является благоприятной для ребенка средой, когда статус его достаточно высок. Для подростка важно быть членом референтной группы – той группы, которая отвечает его возрастным потребностям. Подростковые группы удовлетворяют, в первую очередь, потребность в свободном, нерегламентированном взрослыми общении.

Принадлежность к группе повышает уверенность в себе и дает дополнительные возможности самоутверждения. Меняется отношение к учебе, появляется стремление к самообразованию. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие. В подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных процессов, в результате чего возникают определенные профессиональные намерения.

Спортивно-оздоровительная группа для занятия волейболом комплектуется из желающих заниматься этим видом спорта девочек-подростков, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

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

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа нацелена на развитие двигательных навыков у юных волейболисток, которые должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. В результате чего приобретаются знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности.

### **Форма обучения**

Форма обучения: очная.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные практические занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания

учебного материала, от поставленных задач обучения, физической подготовленности занимающихся.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения – это показ упражнений, демонстрация видеофильмов, фотографий, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки.

Важны в обучении игры, эстафеты, соревнования, методы стимулирования.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: выполнение контрольных упражнений (двигательных тестов), участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11 – 15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, сочетающие разнообразные технико-тактические приемы игры и учебно-тренировочные игры.

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года. Первый год – 128 часов, второй год – 128 часов.

**Форма обучения** – очная.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать физическую нагрузку во время тренировочных занятий;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- обучить учащихся технике и тактике игры в волейбол.

#### Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- повышать функциональные возможности организма посредством игры в волейбол;
- способствовать укреплению мышечной системы, гармоничному развитию телосложения.

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать ценности здоровья и здорового образа жизни.

### **1.3. Планируемые результаты изучения курса**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

#### **Ожидаемые результаты обучения**

<b>Будут знать</b>	<b>Будут уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;</li> <li>– правила оказания первой помощи при травмах;</li> <li>– гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;</li> <li>– правила игры в волейбол;</li> <li>– места занятий и инвентарь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять программные требования по видам подготовки;</li> <li>– владеть основами техники и тактики волейбола;</li> <li>– правильно применять технические и тактические приемы в игре</li> </ul>

#### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.



2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

#### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация.
2. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
3. Формирование ценностных ориентаций.
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов.
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план, формы аттестации 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	46	1	45	Опрос, практические занятия
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Практические занятия
4.	Техническая подготовка	36	1	35	Опрос, практические занятия
5.	Тактическая подготовка	20	1	19	Опрос, практические занятия
6.	Судейская практика	В процессе тренировок			Беседа, опрос
7.	Подведение итогов	4	1	3	Практические занятия, выполнение упражнений
<b>Всего часов</b>		<b>128</b>	<b>7</b>	<b>121</b>	

### 2.2 Учебный план, формы аттестации 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46	Практические занятия
3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Практические занятия
4.	Техническая подготовка	38	1	37	Опрос, практические занятия
5.	Тактическая подготовка	22	1	21	Опрос, практические занятия

6.	Судейская практика	В процессе тренировок			Беседа, опрос
7.	Подведение итогов	2	-	2	Практические занятия, выполнение упражнений
	<b>Всего часов</b>	<b>128</b>	<b>4</b>	<b>124</b>	

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы 1 года обучения

#### Раздел 1. Основы знаний

**Теория.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Содержание утренней зарядки.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Понятие «общая физическая подготовка (ОФП)». Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика.** Освоение навыков физической подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

#### Специальная физическая и теоретическая подготовка

**Теория.** Понятие СФП. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика.** Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

### **Техническая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

#### **Практика.**

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Техника блокирования.
23. Прием снизу мяча, направленного ударом.
24. Передачи мяча в тройках.
25. Одиночное блокирование.
26. Совершенствование техники стоек и перемещений.
27. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
28. Одиночное и групповое блокирование.
29. Передача мяча над собой.
30. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
31. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
32. Совершенствование техники стоек и перемещений.
33. Многократные передачи мяча над собой в движении.
34. Совершенствование техники передачи мяча.
35. Совершенствование техники приемов мяча.
36. Совершенствование техники выполнения подачи.

### **Тактическая подготовка**

**Теория.** Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике.

### **Практика.**

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Поддача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки, обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Подведение итогов**

**Теория.** Содержание и методика выполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **2.4. Содержание общеразвивающей программы 2 года обучения**

### **Раздел 1. Основы знаний**

**Теория.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Содержание утренней зарядки.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Освоение навыков физической подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег:, 30 м, 60 м, повторный бег, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

### **Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Практика.** Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

### **Техническая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

### **Практика.**

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Техника блокирования.
23. Прием снизу мяча, направленного ударом.
24. Передачи мяча в тройках.
25. Одиночное блокирование.
26. Совершенствование техники стоек и перемещений.
27. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
28. Одиночное и групповое блокирование.
29. Передача мяча над собой.

30. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
31. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
32. Совершенствование техники стоек и перемещений.
33. Многократные передачи мяча над собой в движении.
34. Совершенствование техники передачи мяча.
35. Совершенствование техники приемов мяча.
36. Совершенствование техники выполнения подачи.

#### **Тактическая подготовка**

**Теория.** Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике.

#### **Практика.**

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки, обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **Подведение итогов**

**Теория.** Содержание и методика выполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### 2.5. Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Органы пищеварения и выделения. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль



6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль

22	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Содержание утренней зарядки.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок. Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра. Жесты судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Жесты судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	История развития волейбола. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры и нижних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Май	групповые тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

62	Май	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Май	тестирование	2	Выполнение упражнений	Спортивный зал	Итоговый контроль
64	Май	тестирование	2	Выполнение упражнений	Спортивный зал	Итоговый контроль

### 2.6. Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. Передвижение игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль



4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль

12	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий контроль

20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок. Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль

28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра. Жесты судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Жесты судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	История развития волейбола. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль

36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры и нижних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль

52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

60	Май	групповые тренировочные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Май	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Май	тестирование	2	Выполнение упражнений	Спортивный зал	Итоговый контроль
64	Май	тестирование	2	Выполнение упражнений	Спортивный зал	Итоговый контроль



### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Календарный учебный график**

Периоды	Содержание деятельности
15.08.2024 – 09.09.2024 15.08.2025 – 09.09.2025	Набор детей. Проведение родительских собраний, комплектование учебной группы
09.09.2024 – 31.05.2025 10.09.2025 – 31.05.2026	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
01.06.2025 – 31.08.2025 01.06.2026 – 31.08.2026	Летние каникулы

#### **3.2. Условия реализации программы**

##### **Методические материалы**

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Специальные упражнения с мячами.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение технико-тактическим действиям, развитие общих и специальных физических качеств.

В заключительной части - снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения;
- упражнения для развития техники владения мячом;
- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- обучение падениям и т.д.

##### **Приемы обучения:**

- показ, объяснение;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;

- использование зрительных и звуковых ориентиров.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоения.

Материально-технические условия соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям образовательной деятельности (требованиям к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания ОО, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию); требованиям к санитарно-бытовым условиям (оборудованию гардеробов, санузлов, мест личной гигиены); требованиям к социально-бытовым условиям (оборудованию в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи); строительными нормами и правилами; требованиями пожарной и электробезопасности; требованиями охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств организации дорожного движения в месте расположения ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования ОО; своевременным сроками необходимым объемам текущего и капитального ремонта.

Здание ОО, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха, питания и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов деятельности для всех участников образовательных отношений.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо следующее материально - техническое обеспечение:

- теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки;
- общая физическая подготовка: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, набивные мячи;
- специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: стойки волейбольные (2 шт.), сетка волейбольная, мяч волейбольные (15 шт.).

### **Кадровые условия реализации программы**

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность МАОУ СОШ № 61 педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации педагогических и иных работников МАОУ СОШ № 61;
- непрерывность профессионального развития педагогических работников МАОУ СОШ № 61.

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») и профессиональный стандарт по соответствующей должности.

Образовательная организация укомплектована медицинским работником, работниками пищеблока, вспомогательным персоналом.

К реализации программы не допускаются лица, лишённые права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

#### **Информационно-методические условия реализации программы**

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой. Информационно-образовательная среда ОО включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ оборудование, коммуникационные каналы, систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда ОО обеспечивает: информационно-методическую поддержку образовательной деятельности; планирование образовательной деятельности её ресурсного обеспечения; мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности; мониторинг здоровья обучающихся; современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации; дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования, общественности). Эффективное использование информационно-образовательной среды предполагает компетентность сотрудников ОО в решении профессиональных задач с применением ИКТ, а также наличие служб поддержки применения ИКТ.

### **3.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы**

Диагностика результатов освоения программы проводится в виде тестов, упражнений, игр.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

### **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»)

4) «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

5) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5

м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### ***Вопросы по теоретической подготовке***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

#### 4. Список литературы

1. Брахт-Тищенко Е. Мяч над сеткой. – Перформинг Форвард, 2023. – 192 с.
2. Бруссаль-Дерваль О. – Физическая подготовка подростков в игровых видах спорта. – Перформинг Форвард, 2020, 208 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов/. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с. Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 10. – С. 30. 104.
4. Волейбол. Система, работа, результат /авт. кол.: Д. Колец, Ф. Иорданская и др. – Перформинг Форвард, 2023. – 260 с.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – ЁЁ Медиа, 2023. – 150 с.
6. Кортаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: Учебное пособие – М.: Проспект, 2018.
7. Официальные волейбольные правила /пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
8. Правила вида спорта «Волейбол» 2023 год. Последняя редакция. – Центрماغ, 2023. – 85 с.
9. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – Москва, 2004.
10. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина – М.: изд. «SPORT», 2015.