

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МАУ ДО «ССШ»

Н.В. Рябченко

Приказ от «24» июня 2026 г. №64-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Извин С.В.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1.	Основные характеристики	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Направленность	5
1.1.2.	Актуальность	5
1.1.3.	Отличительные особенности	7
1.1.4.	Адресат	7
1.1.5.	Объем и срок освоения программы.....	8
1.1.6.	Особенности организации образовательного процесса	9
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	11
1.3.	Планируемые результаты.....	12
1.3.1.	Стартовый уровень	12
1.3.2.	Базовый уровень.....	14
1.3.3.	Продвинутый уровень	16
1.4.	Содержание общеобразовательной программы	18
1.4.1.	Учебно-тематический план для «стартового уровня»	18
1.4.2.	Учебно-тематический план для «базового уровня»	23
1.4.3.	Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»	29
2.	Организационно-педагогические условия	35
2.2.	Календарный учебный график.....	35
2.3.	Условия реализации программы	36
2.3.1.	Материально-техническое обеспечение	36
2.3.2.	Методическое обеспечение программы	37
2.4.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	37
	Список литературы	43

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Волейбол (далее- Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. 2013г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

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

- 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»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных

организаций, реализующих дополнительные образовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- 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»;

- 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».

1.1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Актуальность

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2027 г.» формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую

связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а игровая деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогащать внутренний мир ребенка, расширять его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительными особенностями Программы является то, что она предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы.

Данная программа является разноуровневой (стартовый, базовый и продвинутый уровни сложности) и рассчитана на 3 года обучения.

1.1.4. Адресат

Адресат программы: дети с 8 до 18 лет.

Дети этого возраста очень подвижны и энергичны. Ребенок растет быстро, интенсивно в этот период развиваются такие физические качества, как быстрота, координация, гибкость, выносливость. Но его рост неравномерен, так как его сердце не растет в пропорции с телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание не более 15 минут. По своей направленности дети этого возраста индивидуалисты. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся этого возраста.

Для комплектования групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей ни по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 8 лет, проявляющие интерес и желание заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола. Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 25 человек.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Сроки реализации Программы: 3 года.

Объем общеразвивающей программы

Таблица 1

Уровни	Стартовый	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	1	2	3	
Количество часов	216	216	216	648

Особенности организации образовательного процесса Программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий:

- продолжительность одного академического часа – 45 минут;

- перерыва между учебными занятиями нет;
- общее количество часов в неделю – 6 часов;
- занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Пунктом 29 санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрено.

Занятия начинаются не ранее 8.00. часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часа.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 9-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио- лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса групповая, индивидуальная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Форма проведения занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Форма подведения результатов: участие в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП (в рамках сдачи нормативов), мастер-класс, учебная игра, опрос; наблюдение.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование здорового образа жизни через овладение навыками и умениями игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать техническим приемам и навыкам игры в волейбол.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыкам здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3. Планируемые результаты

1.3.1. Стартовый уровень

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности на занятиях волейболом (в зале и на открытой площадке);
- Историю развития Волейбола и его развития в России;

- Понимать основные правила игры в волейбол и упрощенные правила пионербола;
- Владеть волейбольной терминологией: «подача», «прием», «передача», «сетка», «зона», «очко», «стойка игрока», «перемещение»;
- Знать общую расстановку игроков на площадке без детализации зон;
- Роль здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- Знать общие основы волейбола;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу.

Метапредметные результаты

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- самостоятельности определять цели обучения.

Личностные результаты

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

1.3.2. Базовый уровень

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- официальные правила волейбола (в т. ч. правила подсчёта очков, замены игроков, переходов);
- понимать функции основных игровых амплуа (связующий, нападающий, либеро);
- владеть расширенной волейбольной терминологией: «переход», «касание», «аут», «блок», «атака», «страховка», «расстановка», «ротация»;
- знать правила судейства и жесты судей;
- осознавать влияние физических нагрузок на организм и принцип дозирования нагрузки;
- знать основы самоконтроля при занятиях спортом (пульс, самочувствие, признаки переутомления);
- понимать значение разминки и заминки для предотвращения травм.

Обучающийся должен уметь:

- Уметь играть по правилам волейбола;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

- Уметь управлять своими эмоциями;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные результаты

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Личностные результаты

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям волейболом;
- волевых качеств средствами спорта волейбол: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;
- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

1.3.3. Продвинутый уровень

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- глубоко знать официальные правила волейбола, включая нюансы и спорные ситуации;
- понимать систему проведения соревнований (круговая, с выбыванием, смешанная);
- знать положение о соревнованиях и регламент участия в турнирах разного уровня;
- владеть полной волейбольной терминологией, включая специализированные термины тактических схем;
- разбираться в принципах построения тренировочного процесса: периодизация, циклы нагрузок, восстановительные мероприятия;
- уметь вести дневник самоконтроля, фиксировать показатели пульса, самочувствия, результатов тренировок;
- знать правила оказания первой помощи при спортивных травмах и способы профилактики травматизма.

Обучающийся должен уметь:

- Овладеть техникой прямой подачи;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть контратакующим действиям в волейболе;
- Уметь применять технико- тактические действия в нападении;

- Уметь применять технико-тактические действия в защите.
- Получить навыки командных действий в защите и нападении;
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Метапредметные результаты

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

Личностные результаты

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

1.4. Содержание общеобразовательной программы

1.4.1. Учебно-тематический план для «стартового уровня»

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Практическая подготовка	98	2	96	
2.1	Общая физическая подготовка	58	1	57	Тестировани е
2.2	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Тестировани е
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	24		24	наблюдение
3	Избранный вид спорта	116	6	110	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	92	3	89	
3.1.1	Техника нападения	46	2	44	тест
3.1.2	Техника защиты	46	1	45	тест
3.2	Тактическая подготовка	14	2	12	
3.2.1	Тактика нападения	7	1	6	опрос
3.2.2	Тактика защиты	7	1	6	опрос
3.3	Интегральная подготовка	10	1	9	Уч.игра
Итого		216	10	206	

Раздел 1. Теория и методика освоения дисциплины «Волейбол».

Теория.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Расстановка игроков на площадке. Основы волейбольной терминологии. Основные правила игры в волейбол и пионербол.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

Техника выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°.

2.2.2.2. Упражнения направленные для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

2.2.2.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», а также различные эстафеты .

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста

. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5. Интегральная подготовка

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

1.4.2. Учебно-тематический план для «базового уровня»

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

					(контроля)
1	Теоретическая подготовка	3	3		опрос
2	Практическая подготовка	97	3	94	
2.1	Общая физическая подготовка	56	1	55	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	19	1	18	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	22	1	21	наблюдение
3	Избранный вид спорта	116	6	110	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	82	2	80	
3.1.1	Техника нападения	41	1	40	тест
3.1.2	Техника защиты	41	1	40	тест
3.2	Тактическая подготовка	17	3	14	
3.2.1	Тактика нападения	10	2	8	опрос
3.2.2	Тактика защиты	7	1	6	опрос
3.3	Интегральная подготовка	17	1	16	Уч.игра
Итого		216	12	204	

1. Теория и методика освоения дисциплины волейбол.

Правила волейбола. Функции основных игровых амплуа. Расширенная волейбольная терминология. Правила судейства. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Влияние физических нагрузок на организм, принцип дозирования нагрузок. Основы самоконтроля.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Теория. Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.2.1. Теория. Правильность выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу

выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°.

2.2.2.2. Упражнения направленные для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

2.2.2.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за

головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», а также различные эстафеты .

3.техническая подготовка

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на

месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5. Интегральная подготовка

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

1.4.3. Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
2	Практическая подготовка	96	3	93	наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка	44	1	43	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и	22	1	21	наблюдение

	подвижные игры				
3	Избранный вид спорта	116	7	109	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	78	2	76	
3.1.1	Техника нападения	39	1	38	тест
3.1.2	Техника защиты	39	1	38	тест
3.2	Тактическая подготовка	18	3	15	
3.2.1	Тактика нападения	9	1	8	тест
3.2.2	Тактика защиты	9	2	7	тест
3.3	Интегральная подготовка	20	2	18	Уч.игра
Итого		216	14	202	

1. Теория и методика освоения дисциплины волейбол.

Официальные правила волейбола, включая спорные ситуации. Система проведения соревнований. Регламенты и положения участия в соревнованиях, турнирах. Полная волейбольная терминология. Принципы построения тренировочного процесса, восстановительные мероприятия. Дневник самоконтроля. Способы профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Теория. Правильная техника выполнения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2.1.2. Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

2.1.2.1. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

2.1.2.2. Упражнения направленные на развитие ловкости.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.1.2.3. Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м,

Прыжки: через скакалку; в длину с места; многоскоки, на одной ноге.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.2.1. Теория. Правильность выполнения упражнений СФП, техника безопасности при выполнении упражнений.

2.2.2. Практика.

2.2.2.1. Упражнения направленные для развития специальных скоростных качеств юного волейболиста.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°.

2.2.2.2. Упражнения направленные для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с

прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

2.2.2.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

2.2.2.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

2.3.1. Теория. Изучение правил игры в пионербол, баскетбол, футбол, правильной техники элементов игры в играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

2.3.2. Практика.

2.3.2.1. Изучение технических элементов игры в баскетбол, футбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

2.3.2.2. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», а также различные эстафеты .

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

3.1.1. Теория. Понятие технических элементов и правильное выполнение верхней и нижней передачи, нижней и верхней подачи, значение этих элементов в игре. Правильная стойка волейболиста, виды перемещений.

3.1.2. Практика.

3.1.2.1. Упражнения для обучения перемещениям и стойкам волейболиста

. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Стойка волейболиста: высокая, средняя.

3.1.2.2. Упражнения направленные на обучение техники верхней и нижней передачи.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

3.1.2.3. Упражнения направленные на обучение техники нижней прямой подачи и нижней боковой подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

3.2. Техника защиты

3.2.1. Теория. Значение технических элементов игры в защите, техника перекатов при игре в защите, техника безопасности при падениях в защите.

3.2.2. Практика.

Перемещения и стойки; то же, что и в нападении, внимание средним стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с имитацией передач.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Теория. Значение тактических действий в нападении. Система игры через третью зону.

4.1.2. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Теория. Значение тактических действий в защите, выбор места в защите в зонах 1,6, 5, страховка игрока, принимающего мяч.

4.2.2. Практика. Выбор места при приеме нижней подачи;

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита в 5, 6, 1 зонах,

5. Интегральная подготовка

5.1. Теория. Объяснение правил игры на уменьшенных размерах площадки, при определенных условиях игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

5.2. Практика. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов для 1 года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

2. Организационно-педагогические условия

2.2. Календарный учебный график

Таблица 5

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество учебных часов в неделю	6
4.	Количество часов в учебном году	216

5.	Объем программы	648
6.	Недель в I полугодии	17
7.	Недель во II полугодии	19
8.	Начало занятий	1 сентября
9.	Каникулы	30 декабря-7 января
10.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
11.	Окончание учебного года	31 мая

2.3. Условия реализации программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Таблица 6

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Сетка волейбольная	2
Свисток	2
Мат гимнастический	8
Мяч футбольный	2
Мяч баскетбольный	2
Мяч для гандбола	2
Мяч волейбольный на амортизаторах	2
Секундомер	2
Канат	2
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч весом 1кг, 2кг	10+5
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

2.3.2. Методическое обеспечение программы

Таблица 7

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1	Теоретическая подготовка	Групповая с Организацией Индивидуальных Форм работы Внутри группы	Словесный, объяснение, Рассказ, беседа, Практические задания	Специальная Литература, Справочные материалы	Текущий
2	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, Тренировочное Занятие, круговая тренировка	Карточки, схемы, мячи, скакалки, эспандеры, гантели	Тестирование: Текущее и промежуточное, протоколы.
3	Специальная Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, тренировочное Занятие, круговая тренировка.	Карточки, схемы, Эспандеры резиновые, конусы, Гантели, штанга	Тестирование: Текущее и Промежуточное, протоколы
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, Групповая, Подгрупповая.	Словесный, наглядный показ Тренером, Тренировочное занятие	Фото и видео с показом правильной техники, мячи волейбольные	Текущее Тестирование по каждому Техническому элементу игры
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная. Подгрупповая, групповая	Словесный, Тренировочное занятие	Фото и видеоматериалы, мячи волейбольные	Текущее тестирование
6	Интегральная подготовка	Подгрупповая, групповая	Словесный, Тренировочное занятие Тренировочная игра,	Видеоматериалы, Мячи волейбольные	Учебная игра, Соревнования

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (3 по ОФП, 3 по СФП, 5 по технике).

Таблица 8

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает прошлому).

Содержание и методика контрольных нормативов.

1.Нормативы по ОФП:

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2.Нормативы по СФП:

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Три попытки. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Бег 6мх5. На расстоянии 6 м. ставятся две фишки- стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии двумя руками.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отметки касания руки при положении стоя на всей ступне и точка касания руки при прыжке с места- со взмахом рук.) Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.Нормативы по технической подготовке:

Стартовый уровень

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача над собой (высота передачи 1 м)	12	8	5
	2. Верхняя передача в стену с расстояния 2 м	10	7	3
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача над собой (высота передачи 1м)	12	8	5
	2. Нижняя передача в стену с расстояния 3 м	10	7	3
3.Нижняя подача	1.Нижняя подача через сетку с расстояния 6 м (10 попыток)	5	3	1

Базовый уровень

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача в парах, (расстояние между игроками 4 м)	12	8	5

	2. Верхняя передача с собственного набрасывания из зоны 6 в мишень, которая расположена в зоне 3 (10 попыток)	6	4	2
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача партнеру на расстояние 6 м (10 попыток с наброса мяча партнером)	7	5	3
	2. Нижняя передача в стену с расстояния 3 м	20	15	10
3.Нижняя подача	1.Нижняя подача через сетку с расстояния 9 м (10 попыток)	5	3	1

Продвинутый уровень

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка		
		3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя передача	1. Верхняя передача в парах, (расстояние между игроками 4 м)	20	15	10
	2. Верхняя передача из зоны 3 в мишень, которая расположена в зоне 4 (10 попыток, наброс мяча из зоны 6 партнером)	5	4	3
2.Нижняя передача	1. Нижняя передача партнеру на расстояние 6 м (с партнером, который выполняет верхнюю передачу)	7	5	3
	2. Нижняя передача в 3 зону из зоны 6 (10 попыток, мяч набрасывается партнером через сетку с расстояния 9 м)	5	4	3
3.Верхняя подача	1.Верхняя подача с расстояния 6 м (10 попыток)	5	3	1

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список литературы

1. Бабакин В.Н. Техника и дидактика нижней передачи
2. Бабакин В.Н. Организация тренировки и тренировочные методы
3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу. М. «Лань» 2022 г.
4. Булыкина Л.В. Губа В.П. Волейбол. (учебник для вузов) М. «Советский спорт» 2020 г.
5. Бруссаль-Дерваль О. Ганно С. Искусство движения.
6. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003;
7. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006;
8. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год;
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998;
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988;
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991;
12. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998;
13. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов. М. «Спорт» 2017 г.
14. Клещев Ю.Н. Волейбол – (серия «Школа тренера») М. Физкультура и спорт. 2005;
15. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности;
16. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999;
17. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999;
18. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.

19. Тренируйся как чемпион. Группа авторов: Алекно В. Изд. ПерформингФорвард 2020;

20. Физическая подготовка подростков в игровых видах спорта. Группа авторов под руководством Орельен Бруссаль-Дерваль. Изд. ПерформингФорвард. 2020.

Литература для родителей

1. .Беляев А. В. Волейбол на дополнительных занятиях физической культуры: 2-е изд. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. — 143 с..

2. 2.Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. М.: Спорт, 2018.

3. 3.Гамова Е. Волейбол продолжается. М.: Эксмо, 2017.

4. 4.Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. М.: Спорт, 2019.

5. 5.Сафонов В. Психология спортсмена: слагаемые успеха: учебное пособие. М.: Спорт, 2017.

Литература для обучающихся

1. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие для начинающих. М.: Физкультура и спорт, 1965.

2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1979.

3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт, 1982.

4. Виера Б., Фергюсон Б. Волейбол: шаги к успеху. М.: АСТ: Астрель, 2004.

Протокол ОФП и СФП

		Общая физическая подготовка									Специальная физическая подготовка									
№	ФИ	Бег 30 м			Прыжок в длину с места			Сгибание разгибание рук в упоре лежа			Метание мяча с места			Бег 6х5			Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами			Количес тво баллов за ОФП
		ВК	ПК	Р	ВК	ПК	Р	ВК	ПК	Р	ВК	ПК	Р	ВК	ПК	Р	ВК	ПК	Р	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

*ВК – входный контроль (на начало года)

**ПК – промежуточный контроль (на конец года)

1. ***Р – результат

Дата «__» _____ 202__ г. Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по тактической подготовке и теории

Уровень стартовый группа _____

№	ФИ	Теория	Верхняя передача		Нижняя передача		Нижняя подача через сетку с расстояния 6 м (10 попыток)	Оценка за тактическую подготовку
			Над собой (высота 1 м)	В стену (с расстояния 2 м)	Над собой (высота 1 м)	В стену (с расстояния 2 м)		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания для тактической подготовки:

Стартовый уровень: С учетом техники выполнения нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена - 1балл; техника нарушена- 0 баллов).

Критерии оценивания для теории

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол по тактической подготовке и теории

Уровень базовый группа _____

№	ФИ	Теория	Верхняя передача		Нижняя передача		Нижняя подача через сетку с расстояния 9 м (10 попыток)	Оценка за тактическую подготовку
			В парах (расстояние меж. Игроками 4м)	С собственного Набрасывания из зоны 6 в мишень в зоне 3 (10 попыток)	Партнеру, на расстоянии 6 м (10 попыток с наброса мяча партнером)	В стену (с расстояния 3 м)		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания для тактической подготовки:

2 балла - увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - выполнение нормативов по тактической подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - выполнение нормативов по тактической подготовке (результат уступает прошлому)

Критерии оценивания для теории

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол по тактической подготовке и теории Уровень продвинутой группа _____

№	ФИ	Теория	Верхняя передача		Нижняя передача		Верхняя подача с расстояния 6 м (10 попыток)	Оценка за тактическую подготовку
			В парах (расстояние меж. Игроками 4м)	из зоны 3 в мишень, которая расположена в зоне 4 (10 попыток, наброс мяча из зоны 6 партнером)	Партнеру, на расстоянии 6 м (с партнером, который выполняет верхнюю передачу)	В 3 зону из зоны 6 (10 попыток, мяч набрасывается партнером через сетку с расстояния 9м)		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания для тактической подготовки:

2 балла - увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - выполнение нормативов по тактической подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - выполнение нормативов по тактической подготовке (результат уступает прошлому)

Критерии оценивания для теории

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол метапредметных и личностных результатов

Уровень _____ группа _____

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств	
		Метапредметные	Личностные
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания личностных результатов:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Теория	Количество баллов по ОФП и СФП	Количество баллов по тактической подготовке	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат (переведен, оставлен)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Председатель аттестационной комиссии ____ / _____

Секретарь аттестационной комиссии ____ / _____

Тренер-преподаватель ____ / _____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП и СФП, 2 по тактической подготовке), то на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027