

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69
620014, г.Екатеринбург, ул.Сакко и Ванцетти, 36
Тел.371-67-64, e-mail: soch69@eduekb.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол № 10 от 25 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 72-о от 26 августа 2025 года

Директора МАОУ СОШ № 69



Т.В.Субботина

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

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Стальмакова Галина Михайловна,
педагог дополнительного образования МАОУ СОШ № 69

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи Программы.....	6
1.3.	Содержание Программы	
1.3.1.	Учебный план 1-ого года обучения.....	7
1.3.2.	Учебный план 2-ого года обучения.....	7
1.3.3.	Учебный план 3-его года обучения.....	8
1.3.4.	Содержание учебного плана 1-ого года обучения.....	8
1.3.5.	Содержание учебного плана 2-ого года обучения.....	11
1.3.6.	Содержание учебного плана 3-его года обучения.....	13
1.4.	Планируемые результаты.....	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график 1-ого года обучения.....	18
2.2.	Календарный учебный график 2-ого года обучения.....	21
2.3.	Календарный учебный график 3-его года обучения.....	23
2.4.	Условия реализации Программы.....	26
2.5.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	26
2.6.	Методические материалы.....	29
3.	Список литературы.....	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в актуальной редакции).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы - физкультурно-спортивная. **Уровень** - базовый, что предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Обоснованием **актуальности** Программы является следующее: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что ее реализация позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических

качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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 мобилизовывать 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 волейболом 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 обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ

знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Отличительные особенности настоящей Программы от уже существующих состоят в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных на уроках по физической культуре навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта, по таким разделам, как: общие основы волейбола; изучение и обучение основам техники волейбола; изучение и обучение основам тактики игры; основы физической подготовки в волейболе.

Адресат Программы - обучающиеся МАОУ СОШ № 69, проявившие желание заниматься волейболом, в возрасте от 10 до 15 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Количество обучающихся в группе - 15 человек. **Срок реализации** Программы - 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий по Программе

- Группа 1 года обучения – 1,5 часа в неделю, 51 час в год.
- Группа 2 года обучения – 1,5 часа в неделю, 51 час в год.
- Группа 3 года обучения – 1,5 часа в неделю, 51 час в год.

За весь период обучения по Программе - 152 часа. **Форма обучения** - очная.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная **цель** Программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

На реализацию поставленной цели направлены следующие **задачи**.

1. *Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	-	-
2.	Техническая и тактическая подготовка	33	9	24	Контрольная игра
2.1.	Передача мяча	7	1,5	5,5	
2.2.	Подача мяча	7	1,5	5,5	
2.3.	Нападающий удар	7	1,5	5,5	
2.4.	Блокирование	7	1,5	5,5	
2.5.	Тактика игры	5	1,5	3,5	
3.	Физическая подготовка	9	1,5	7,5	Контрольный тест
4.	Оценка и контроль достижений	1,5	-	1,5	Зачет
5.	Игровая подготовка	6	-	6	Соревнование
ИТОГО:		51	10,5	40,5	

1.3.2. Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	-	Контрольный тест
2.	Техническая и тактическая подготовка	30	-	30	Контрольная игра
2.1.	Передача мяча	6	-	6	
2.2.	Подача мяча	6	-	6	
2.3.	Нападающий удар	6	-	6	
2.4.	Блокирование	6	-	6	
2.5.	Тактика игры	6	-	6	
3.	Физическая подготовка	9	-	9	Контрольный тест
4.	Оценка и контроль достижений	1,5	-	1,5	Зачет
5.	Игровая подготовка	9	-	9	Соревнование
ИТОГО:		51	1,5	49,5	

1.3.3. Учебный план 3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	-	Контрольный тест
2.	Техническая и тактическая подготовка	27	-	27	Контрольная игра
2.1.	Передача мяча	5	-	5	
2.2.	Подача мяча	5	-	5	
2.3.	Нападающий удар	5	-	5	
2.4.	Блокирование	5	-	5	
2.5.	Тактика игры	7	-	7	
3.	Физическая подготовка	12	1,5	10,5	Контрольный тест
4.	Оценка и контроль достижений	1,5	-	1,5	Зачет
5.	Игровая подготовка	9	-	9	Соревнование
ИТОГО:		51	3	48	

1.3.4. Содержание учебного плана 1-ого года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа о предупреждении травматизма. История развития волейбола. Рассказ о возникновении и развития волейбола. Изменения правил после 2000 года. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей. Правила игры в волейбол. Изменения правил до 2005 года. Самоконтроль на занятиях по волейболу.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка

Передача мяча

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах передачи мячи при игре в волейбол

Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков

- Верхняя передача двумя руками сверху (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Верхняя передача в прыжке (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).

- Нижняя передача (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь (чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра).

Подача мяча

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах передачи мячи при игре в волейбол

Практика. Выполнение упражнений на различные способы подача мяча в волейболе.

Нападающий удар

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах выполнения нападающего удара, выполнения скидки по зонам.

Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков.

- Имитация нападающего удара. Проанализировать фазы нападающего удара.
- Имитация нападающего удара на месте, с разбега в прыжке (с одного, двух и трёх шагов), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с грыжами от мячей.
- Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой. В зоне 2,4 партнёр придерживает мяч на уровне верхнего края сетки.
Нападающий удар с набрасыванием мяча. Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

Блокирование

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков выполнения блокирования мяча в волейболе.

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает

направление полёту мяча.

- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.

Тактика игры

Теория. Беседа о правилах различных видов действий (индивидуальных, групповых, командных) в процессе игры.

Практика. Отработка навыков индивидуальных действий (в парах), групповых действий (в группе), командных действий (в игровой деятельности)

Тема 3. Физическая подготовка

Теория. Беседа о необходимости развития физических навыков при игре в волейбол.

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков физического развития.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, с крестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Тема 4. Оценка и контроль достижений

Теория. Беседа по теории волейбола.

Практика. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Тема 5. Игровая подготовка

Практика. Проведение соревнований по волейболу.

1.3.5. Содержание учебного плана 2-ого года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с о предупреждении травматизма. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: нападающего удара, технические элементы, система жестикуляции судей и т.д. Правила игры в волейбол. Изменения правил до и после 2006 года. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма. Объяснение о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении на занятии.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка

Передача мяча

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков передачи мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Верхняя передача в прыжке (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь (чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра).
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

Подача мяча

Практика. Выполнение упражнений на различные способы подача мяча в волейболе: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, имитация подачи мяча, Объяснение, показ разновидностей подач; устранение ошибок во время выполнения подач.

Нападающий удар

Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на

уровне 1 метра над сеткой.

- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест», «Эшелон», «Волна», «Прострел».
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

Блокирование

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков выполнения блокирования мяча в волейболе.

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.

Тактика игры

Практика. Отработка навыков индивидуальных действий (в парах), групповых действий (в группе), командных действий (в игровой деятельности)

Тема 3. Физическая подготовка

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков физического развития.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Тема 4. Оценка и контроль достижений

Теория. Беседа по теории волейбола.

Практика. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Тема 5. Игровая подготовка

Практика. Проведение соревнований по волейболу.

1.3.6. Содержание учебного плана 3-его года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа о предупреждении травматизма. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей. Правила игры в волейбол (изменения правил до 2007 года). Самоконтроль на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма. Объяснение о необходимости проведения интенсивной разминки.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка

Передача мяча

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков передачи мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Верхняя передача в прыжке (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.), с физическими упражнениями.
- Нижняя передача, с перекатами (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь (чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра). «Рыбка».
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

Подача мяча

Практика. Выполнение упражнений на различные способы подача мяча в волейболе: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, имитация подачи мяча, Объяснение, показ разновидностей подач; устранение ошибок во время выполнения подач.

- Верхняя силовая подача.
- Верхняя силовая подача в прыжке.

Нападающий удар

Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча (удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром), самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест», «Эшелон», «Волна», «Прострел»
- Нападающий удар со второй линии по зонам.

Блокирование

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков выполнения блокирования мяча в волейболе.

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках.

Тактика игры

Практика. Отработка навыков индивидуальных действий (в парах), групповых действий (в группе), командных действий (в игровой деятельности)

Тема 3. Физическая подготовка

Теория. Беседа о необходимости развития физических навыков при игре в волейбол. Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков физического развития.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.

- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

Тема 4. Оценка и контроль достижений

Теория. Беседа по теории волейбола.

Практика. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Тема 5. Игровая подготовка

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны

знать:

- общие основы волейбола;
- основные понятия, терминологию игры в волейбол, жестикуляцию;
- технические приемы в волейболе;
- технику верхних передач; передач снизу; верхнего приема мяча; нижнего приема мяча; подачи мяча снизу;
- технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

уметь

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны

знать:

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- технику блокировки в защите; индивидуальные тактические действия в защите и нападении.
- методы тестирования при занятиях волейбола;
- технику верхней прямой подачи мяча; нападающего удара;
- приемы судейства;

уметь:

- играть по правилам;
- управлять своими эмоциями;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны

знать:

- отвлекающие действия при вторых передачах;
- тактику нападения; тактикой защиты;
- командные действия в защите и нападении;

уметь:

- владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- принимать мяч от сетки;
- владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график 1-ого года обучения

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	Сентябрь	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История развития волейбола. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол. Самоконтроль на занятиях по волейболу	Беседа	1,5	-	Наблюдение
2	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя передача в прыжке	Объяснение с элементами демонстрации	0,5	1	Наблюдение
3	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя передача в прыжке	Объяснение с элементами демонстрации	-	1,5	Наблюдение
4	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя передача в прыжке	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
5	Октябрь	Нижняя передача	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
6	Октябрь	Нижняя передача Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
7	Октябрь	Нижняя передача Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
8	Октябрь	Нижняя прямая	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
9	Ноябрь	Нижняя боковая	Практическое	0,5	1	Контрольная

			занятие			игра
10	Ноябрь	Верхняя прямая	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
11	Ноябрь	Верхняя боковая	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
12	Ноябрь	Верхняя подача в прыжке	Практическое занятие	0,5	1	Контрольная игра
13	Декабрь	Имитация нападающего удара	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
14	Декабрь	Нападающий удар с держанием партнером мяча над сеткой. Нападающий удар с набрасыванием мяча	Объяснение с элементами демонстрации	0,5	1	Наблюдение
15	Декабрь	Нападающий удар с набрасыванием мяча. Нападающий удар по зонам	Практическое занятие	0,5	1	Контрольная игра
16	Декабрь	Нападающий удар по зонам. «Метр»	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
17	Январь	«Взлет	Объяснение с элементами демонстрации	-	1,5	Наблюдение
18	Январь	Скидка по зонам	Объяснение с элементами демонстрации	-	1,5	Контрольная игра
19	Январь	Блокирование одиночное (зонное, подвижное). Блокирование групповое (зонное, подвижное)	Объяснение с элементами демонстрации	0,5	1	Контрольный тест
20	Февраль	Индивидуальные действия. Групповые действия	Объяснение с элементами демонстрации	0,5	1	Наблюдение
21	Февраль	Групповые действия	Практическое	0,5	1	Наблюдение

			занятие			
22	Февраль	Командные действия	Объяснение с элементами демонстрации	0,5	1	Контрольная игра
23	Февраль	Упражнения на развитие быстроты движений	Объяснение с элементами демонстрации	-	1,5	Наблюдение
24	Февраль	Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
25	Март	Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
26	Март	Упражнения на развитие выносливости	Практическое занятие	0,5	1	Наблюдение
27	Март	Упражнения на развитие гибкости	Объяснение с элементами демонстрации	-	1,5	Контрольный тест
28	Апрель	Теоретическая подготовка	Практическое занятие	0,5	1	Зачет
29	Апрель	Практическая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Календарная игра
30	Апрель	Практическая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
31	Апрель	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
32	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
33	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
34	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
ИТОГО:				10,5	40,5	

2.2. Календарный учебный график 2-ого года обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Форма занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	Сентябрь	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Предупреждение травматизма. Терминология в волейболе, правила игры в волейбол. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Самоконтроль на занятиях по волейболу	Беседа	1,5	-	Контрольный тест
2	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками с упражнениями	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
3	Сентябрь	Верхняя передача в прыжке с упражнениями	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
4	Сентябрь	Нижняя передача с упражнениями	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
5	Октябрь	Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
6	Октябрь	Нижняя прямая (свеча)	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
7	Октябрь	Нижняя боковая	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
8	Ноябрь	Верхняя прямая (планирующая)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра

9	Ноябрь	Верхняя боковая	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
10	Ноябрь	Верхняя подача в прыжке (силовая)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
11	Ноябрь	Нападающий удар с набрасыванием мяча (самостоятельно)	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
12	Декабрь	Нападающий удар по зонам	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
13	Декабрь	Нападающий удар со второй линии	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
14	Декабрь	«Взлет». «Метр»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
15	Декабрь	Изучение нижних ударов: «Крест»	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
16	Январь	Изучение нижних ударов: «Эшелон»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
17	Январь	Изучение нижних ударов: «Волна»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
18	Январь	Изучение нижних ударов: «Прострел»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
19	Февраль	Скидка по зонам	Объяснение с элементами	-	1,5	Контрольная игра
20	Февраль	Одиночное (зонное, подвижное)	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
21	Февраль	Групповое (зонное, подвижное)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольный тест
22	Февраль	Индивидуальные действия	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
23	Март	Групповые действия	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
24	Март	Командные действия	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
25	Март	Упражнения на развитие быстроты	Практическое занятие	-	1,5	

		движений				
26	Апрель	Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
27	Апрель	Упражнения на развитие выносливости	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
28	Апрель	Упражнения на развитие силы мышц ног	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
29	Апрель	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие	-	1,5	Контрольный тест
30	Апрель	Теоретическая подготовка	Самостоятельная работа	-	1,5	Зачет
31	Май	Практическая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Календарная игра
32	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
33	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
34	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
	ИТОГО:			1,5	49,5	

2.3. Календарный учебный график 3-его года обучения

№ п/п	Месяц	Тема	Форма занятия	Количество часов		Формы контроля
				Теория	Практика	
1	Сентябрь	Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Терминология в волейболе, правила игры. Определение и устранение типичных ошибок. Самоконтроль	Беседа	1,5	-	Контрольный тест
2	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками сверху с	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение

		упражнениями				
3	Сентябрь	Верхняя передача в прыжке с упражнениями	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
4	Сентябрь	Нижняя передача с перекатами	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
5	Октябрь	Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь («Рыбка»)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
6	Октябрь	Верхняя силовая	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
7	Октябрь	Верхняя подача в прыжке (силовая)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
8	Ноябрь	Нападающий удар с набрасыванием мяча	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
9	Ноябрь	Нападающий удар по зонам	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
10	Ноябрь	Скидки по зонам	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
11	Ноябрь	«Взлет»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
12	Декабрь	«Метр»	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
13	Декабрь	«Крест»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
14	Декабрь	«Эшелон»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
15	Декабрь	«Волна»	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
16	Январь	«Прострел»	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
17	Январь	Нападающий удар со второй линии по зонам	Практическое занятие	-	1,5	Календарная игра
18	Январь	Одиночное (зонное, подвижное)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольный тест

19	Февраль	Групповое (зонное, подвижное)	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
20	Февраль	Индивидуальные действия	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
21	Февраль	Групповые действия	Практическое занятие	-	1,5	Контрольная игра
22	Февраль	Командные действия	Практическое занятие	-	1,5	Календарная игра
23	Март	Упражнения на развитие силы мышц ног	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
24	Март	Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
25	Март	Упражнения на развитие выносливости	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
26	Март	Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
27	Апрель	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Контрольный тест
28	Апрель	Теоретическая подготовка. Практическая подготовка	Беседа	1,5	0	Зачет
29	Апрель	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Календарная игра
30	Апрель	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
31	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
32	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
33	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Наблюдение
34	Май	Игровая подготовка	Практическое занятие	-	1,5	Соревнование
ИТОГО:				3	48	

2.4. Условия реализации Программы

Кадровые ресурсы. Программу реализует педагогический работник, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Материально-техническая база:

- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования),
- спортивная площадка;
- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья;
- спортивный инвентарь:

-Сетка волейбольная	- 2 штуки
-Стойки волейбольные	- 2 штуки
-Гимнастические скамейки	- 5 штук
-Гимнастические маты	- 5 штук
-Скакалки	- 2 штуки
-Мячи набивные (1 кг)	- 15 штук
-Мячи волейбольные	- 2 штуки
-Гимнастический мостик	- 1 штука
-Рулетка	- 1 штука

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

2.5. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы занятий по Программе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты

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

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. В процессе тренировок происходит повышение физической подготовленности занимающихся, обучение техническим приёмам защиты и нападения, обучение тактическим действиям в защите и нападении, интегральная и игровая подготовка.

Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования. Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Критерии оценки обучающихся 1-ого года обучения

№ п/п	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы			
		Сентябрь		Май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)			10	8
2.	Подача мяча (10 подач)			4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)			30	25

Критерии оценки обучающихся 2- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	10	20
2.	Подача мяча (10 подач)	4	5
3.	Вертикальный прыжок (см)	30	40

Критерии оценки обучающихся 3- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	20	30
2.	Подача мяча (10 подач)	5	6
3.	Вертикальный прыжок (см)	40	45

Наряду с этим проводится оценка достижений обучающихся по теоретической подготовке

Оценка достижений обучающихся 1-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?

Оценка достижений обучающихся 2-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?

Оценка достижений обучающихся 3-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?
9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации, когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т. д.
10. Покажите расположение зон на площадке.
11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?
12. Назовите фазы нападающего удара.
13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т. д.).

Техническая подготовка обучающихся по Программе проводится два раза в год с

использованием методики Ю.Н.Клещева (см. ниже).

Коэффициенты действий игроков и команды - это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действий противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации; каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т. п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Определение понятий

- КД - коэффициент действия игрока, команды. В соревнованиях или на тренировках он определяется результатом выигрыша или проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча точностью второй передачи эффективностью блокирования и т. п.
- КПД - коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) - сколько, например, очков или переходов подачи игроки выиграли сами.
- КОД - коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) - сколько, например, очков или переходов игроки проиграли сами.
- ОКД - относительный коэффициент действий или эффективность, т. е. отношение или разница выигрышей (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

Результативность нападения в процентах: (+) КПД

$$(+)=\frac{x}{n} \cdot 100 = 55,5\%;$$

- (-) ~ КОД

$$(-)=X=\frac{10 \cdot 100}{90} - 11,1\%;$$

- (0) ~ ОКД

$$(0)=X=\frac{30 \cdot 100}{90} - 33,3\%;$$

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется: $ОКД = КПД - КОД = \text{эффективность}$.
 $\text{Эффективность} = (+) - (-) = \text{разница. } \% = 50,5\% - 11,1\% = 39,4\%$. Эффективность нападающих ударов всей команды составляет 39,4%. Аналогично можно найти эффективность любого технического элемента, как отдельного игрока, так и команды в целом. Все данные выводятся в виде графиков.

В конце учебного года по полученным данным даётся оценка эффективности выполнения технических элементов, как отдельного игрока, так и команды в целом.

2.6. Методические материалы

Формы организации занятий по Программе: групповая с организацией индивидуальных форм

работы внутри группы, в парах, подгрупповая Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, группируются основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или

тренировочные. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные - делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединены в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства используются по-разному, применяются различные методы. Кроме этого, учитывается то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняются, создается основа для другого вида подготовки.

Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучаются индивидуальные тактические действия и т. д.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник 5-6-7 классы. М., 2002.
2. Горячев Л.В. «С мячом навсегда». М., 2001.
3. Железняк Ю. Д. Ивойлов А.В. Учебник для институтов физической культуры «Волейбол» М.,ФК и спорт, 1991.
4. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. - М., 1988.
5. Клещёв Ю. Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, 3-изд., испр. и доп. М.: Фис - 270с.
6. Лившиц О.Д. Боленко С.Н. Региональная учебная программа по ФК для общеобразовательных школ, 1994.
7. Лях В.И. Физическая культура: Учебник 8-9 класс. М., 2005.
8. Лях В.И. Физическая культура: Учебник 10-11 класс. М., 2005.
9. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2001.
10. Чашин С. В. Методическое пособие по волейболу. М.: Фис 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443717

Владелец Субботина Татьяна Викторовна

Действителен с 05.05.2025 по 05.05.2026