

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2026 года
Протокол № 3

Утверждаю:
И. о. директора МКУДО СШ «Старт»
 /С. В. Каблова
Приказ № 122 от 31.08. 2026 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: весь период

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Форма обучения: очная

Автор составитель:

Панконин Вячеслав Иванович – тренер-преподаватель

Консультант:

Каблова София Валерьевна – заместитель директора по УВР

г. Хадыженск
2026 г.

Содержание:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Учебно-тематический план.....	9
1.4. Содержание учебного плана Программы.....	9
1.4.1. Теоретическая подготовка.....	9
1.4.2. Общая физическая подготовка.....	10
1.4.3. Специальная физическая подготовка.....	10
1.4.4. Техническая подготовка.....	12
1.4.5. Тактическая подготовка.....	13
1.4.6. Контрольные нормативы.....	14
1.5. Планируемые результаты обучения.....	17
1.6. Рабочая программа воспитания.....	18

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	22
2.4. Методические материалы.....	22
2.5. Список литературы.....	23

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с целью организации работы в спортивно-оздоровительных группах Муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Старт» (далее – Учреждение).

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правил вида спорта "волейбол", утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации 14.10.2025 № 834;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МКУДО СШ «Старт»;
- Локальных нормативных актов Учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу,

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

Направленность образования: создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и самосовершенствованию в избранном виде спорта; обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактика асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья; формирование интереса к здоровому образу жизни у детей и подростков посредством учебно-тренировочных занятий волейболом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании; организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность Программы заключается в следующих аспектах:

1. Физическое и психоэмоциональное развитие. Волейбол — один из самых массовых и доступных видов спорта, который способствует гармоничному развитию детей и подростков. Занятия волейболом развивают быстроту, ловкость, выносливость, координацию, укрепляют костную систему и суставы, а также улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В условиях высокой учебной нагрузки и дефицита двигательной активности у современных школьников такие программы особенно востребованы.

2. Оздоровительный эффект и профилактика. Программа способствует укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни, профилактике гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Волейбол помогает развивать не только физические, но и личностные качества: дисциплину, ответственность, умение работать в команде, управлять эмоциями.

3. Социальная значимость. Волейбол — командная игра, которая формирует навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Программа ориентирована на широкий возрастной диапазон (6–18 лет), что позволяет вовлекать в занятия большое число детей и подростков, способствуя их социальной адаптации и жизненному самоопределению.

4. Соответствие современным требованиям. Программа разработана с учётом актуальных нормативно-правовых документов в сфере образования и физической культуры, а также современных методик обучения и тренировки. В ней предусмотрено углублённое изучение тактических приёмов, что позволяет учащимся быть конкурентоспособными и идти в ногу со временем.

5. Перспективы развития. С 2026 года российские волейболисты-юниоры вновь получают возможность выступать на международной арене с флагом и гимном, что повышает мотивацию к занятиям волейболом и значимость качественной подготовки на уровне дополнительного образования.

Таким образом, общеразвивающая программа по волейболу отвечает современным образовательным, оздоровительным и социальным запросам общества, способствует всестороннему развитию личности и формированию активной жизненной позиции у подрастающего поколения.

Новизна Программы заключается в:

- углублённом внимании к тактической подготовке. В программе увеличено количество учебных часов, посвящённых разучиванию и совершенствованию тактических приёмов. Это позволяет учащимся не только осваивать базовые технические элементы, но и развивать игровое мышление, что особенно важно для повышения уровня соревновательной деятельности и подготовки к современным требованиям волейбола.

- комплексном системе контроля и оценки. Внедрены современные методы педагогического, медико-биологического и психологического наблюдения за развитием учащихся. Оценка осуществляется не только по спортивным результатам, но и по уровню развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической устойчивости.

- ориентации на современные реалии и перспективы. Программа учитывает возвращение российских юниоров к международным соревнованиям с 2026 года, что повышает мотивацию к занятиям и требует более качественной подготовки на уровне дополнительного образования.

- гибкости и вариативности. В программе предусмотрены различные формы занятий: теоретические и практические, индивидуальные и групповые, а также использование современных средств обучения (видеоматериалы, анализ игр, тестирование). Это делает программу привлекательной для широкого круга обучающихся и способствует формированию устойчивого интереса к волейболу.

Таким образом, новизна программы заключается в её ориентации на современные образовательные и спортивные тренды, индивидуализации обучения, усилении тактической составляющей и комплексной системе мониторинга развития учащихся.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в следующем:

- Решение проблемы гиподинамии и занятости детей. В условиях высокой учебной нагрузки у школьников часто наблюдается недостаток двигательной активности. Программа по волейболу способствует удовлетворению потребности детей в движении, помогает бороться с гиподинамией, укрепляет здоровье и поддерживает функциональность организма.

- Формирование физических и личностных качеств. Занятия волейболом развивают не только физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию), но и воспитывают дисциплинированность, смелость, уравновешенность, умение работать в коллективе, помогать друг другу и принимать решения в стрессовых ситуациях.

- Пропаганда здорового образа жизни. Программа способствует отвлечению детей от вредных привычек, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, а также воспитывает ответственное отношение к собственному здоровью.

- Социализация и развитие коммуникативных навыков. Волейбол — командная игра, которая учит взаимодействовать, договариваться, проявлять инициативу и работать на общий результат. Дети становятся более самостоятельными, коммуникабельными и уверенными в себе.

- Комплексное развитие личности. Программа направлена на гармоничное развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, формирование у обучающихся навыков самоконтроля, анализа собственных достижений и стремления к самосовершенствованию.

- Соответствие современным образовательным требованиям. Программа разработана с учётом актуальных нормативно-правовых документов, что обеспечивает её интеграцию в систему дополнительного образования и позволяет реализовывать задачи государственной политики в области физической культуры и спорта.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы по волейболу заключается в её способности комплексно решать задачи оздоровления, воспитания, социализации и развития детей, а также в её актуальности для современных образовательных и социальных реалий.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься волейболом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Рекомендуемая разность возрастов при формировании групп – не более 3-4х лет.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп – до 25 человек, с учетом соблюдения пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При комплектовании (Таблица 1) групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Таблица 1

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	Весь период	15 чел	25 чел.	б/р	6 часов*

* В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Уровень освоения программы: базовый.

Сроки реализации программы: Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Режим занятий. Учебный план рассчитан на 44 недели в год с общим количеством часов 264. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся по 2 часа три раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать 2-х академических часов. После каждого часа занятия устраивается десятиминутный перерыв. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Форма обучения: очная.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания), врачебный.

Формы организации занятий: групповые.

1.2. Цель программы – физическое развитие детей, формирование у обучающихся основных тактических и технических навыков по виду спорта «волейбол», выявление талантливых обучающихся, способствуя их дальнейшему развитию.

Задачи программы.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование основ техники волейбола и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	126	26	100	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка(СФП)	100	2	98	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
5	Тактическая подготовка	10	1	9	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
6	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	4	Результат участия в спортивных соревнованиях
7	Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
8	Итого	264	40	224	-

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией (в примерном соотношении 70 % на 30 %).

1.4. Содержание учебного плана Программы

1.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в общеразвивающей программе по волейболу занимает важное место и включает в себя следующие основные разделы.

Правила безопасности и профилактика травматизма. Обучающиеся знакомятся с техникой безопасности на занятиях, особенностями поведения на волейбольной площадке, требованиями к спортивной одежде, обуви, инвентарю, а также с санитарно-гигиеническими условиями и профилактикой травм.

Основные технические приёмы игры. Рассматриваются стойки, перемещения, передачи (сверху и снизу), подачи (нижняя, верхняя), нападающий удар, блокирование. Дается терминология и объясняются принципы выполнения этих элементов.

Правила игры в волейбол. Изучаются состав команды, разметка площадки, счёт, смена сторон, перерывы, права и обязанности игроков, судейская терминология, особенности проведения соревнований.

История волейбола. Обучающиеся узнают о возникновении и развитии волейбола, его разновидностях (например, пляжный волейбол), а также о месте волейбола в олимпийской программе.

Теория по ОФП и СФП.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, разбора наглядных пособий, анализа видеозаписей, самостоятельного изучения литературы и заполнения дневников самоконтроля. Особое внимание уделяется формированию у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, основах гигиены, профилактике травм и правилах безопасного поведения на спортивной площадке.

1.4.2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки для развития физических качеств, укрепления здоровья, повышения работоспособности и формирования двигательных навыков. Основы режима дня, питания, гигиены, профилактики травм. Принципы построения тренировочного процесса, виды физических упражнений, их влияние на организм. Правила безопасности при выполнении упражнений и на занятиях волейболом.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации. Упражнения на снарядах (гимнастические палки, скамейки, скакалки, мячи), с собственным весом, в парах и группах. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, прыжки в длину и высоту. Гимнастические комплексы для мышц рук, ног, туловища, шеи. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с мячом.

1.4.3. Специальная физическая подготовка

СФП в программе по волейболу — это сочетание теоретических знаний о значении специальной подготовки и практического выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения технических и тактических элементов волейбола.

Теоретическая и практическая часть специальной физической подготовки (СФП) в общеразвивающей программе по волейболу включает следующие компоненты.

Теория СФП: Значение специальной физической подготовки для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов в волейболе: силы, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), а также быстроты перехода от одних действий к другим. Взаимосвязь СФП с общей физической подготовкой (ОФП) и технической подготовкой. Основы построения тренировочного процесса, подбор упражнений, профилактика травм,

самоконтроль и восстановление.

Практика СФП:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов (передачи, подачи, нападающие удары, блокирование).

- Прыжковые упражнения: многократные прыжки с места и с разбега, прыжки через препятствия, прыжки со скакалкой, опорные прыжки.

Пример: Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

- Упражнения с набивными и теннисными мячами для развития быстроты реакции, координации, наблюдательности.

- Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

- Игры и эстафеты с препятствиями.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.

- Для развития специальной гибкости (14-15 мин). особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приёмов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Структура занятия практической части (регулярно на каждом занятии) — выполнение комплексов СФП, чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, участие в подвижных и спортивных играх.

1.4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка в программе по волейболу — это сочетание теоретических знаний о значении техники и практического выполнения упражнений, направленных на освоение и совершенствование технических элементов игры.

Теория технической подготовки

Значение технической подготовки для освоения и совершенствования техники владения мячом и перемещений в условиях, приближенных к игровой обстановке.

Основные технические приёмы: стойки, перемещения, передачи (сверху и снизу), подачи (верхняя и нижняя), приём мяча, нападающий удар, блокирование.

Правила выполнения технических элементов, терминология, требования к технике безопасности.

Практика технической подготовки

- Стойка волейболиста, исходные положения для выполнения технических приёмов.

- Перемещения: приставными шагами, бегом, лицом и спиной вперёд, двойные и скрестные шаги, остановки, прыжки.

- Передачи мяча: двумя руками сверху и снизу, в парах, через сетку, в прыжке, на точность.

- Приём мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением и перекатом, приём после отскока от сетки.

- Поддачи: нижняя прямая, верхняя прямая, боковая, с вращением и без.

- Нападающие удары: с разбега, с переводом, с высокой/низкой передачи.

- Блокирование: одиночное, групповое (двойной блок), на месте и после перемещения.

- Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера-на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;

через сетку- расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу в резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

- Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. 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.

3. 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; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях- стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

1.4.5. Тактическая подготовка

Теория: Основы техники и тактики: анализ технических и тактических действий в нападении и защите, единство техники и тактики.

Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса, анализ ошибок, разбор игр, установка на игру.

Практическая подготовка.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, стоя, снизу, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону

«удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

1.4.6. Контрольные нормативы

Контрольные испытания по данной Программе включают в себя комплекс упражнений, направленных на оценку физической, технической и тактической подготовленности обучающихся и являются контрольно-переводными нормативами для перевода на следующий год обучения этапа. Контрольные испытания проводятся в форме контрольных упражнений. Они проводятся в конце учебного года, а также в процессе обучения (текущий контроль) для мониторинга динамики развития учащихся.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

Результат выполнения нормативов оценивается «сдал/не сдал»

№ п/п	Нормативы	Единицы измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 метров	Секунда (не более)	7 лет – 10,8; 8-9 лет – 9,8; 10-11 лет – 9,2; 12-13 лет – 8,5; 14-15 лет – 7,7.	7 лет – 11,3; 8-9 лет – 10,2; 10-11 лет – 9,4; 12-13 лет – 8,9; 14-15 лет – 8,7.
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз (не менее)	8-9 лет – 11; 10-11 лет – 13; 12-13 лет – 18; 14-15 лет – 25; 16-18 лет – 32.	8-11 лет – 7; 12-13 лет – 9; 14-15 лет – 11; 16-18 лет – 12.

1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 30 секунд дети 7 лет; количество раз за 1 минуту дети 8 +	количество раз	8-9 лет – 28-35 10-11 лет – 33-42 12-13 лет – 37-46 14-15 лет – 40-49 16-18 лет – 41-50	8-9 лет – 25-30 10-11 лет – 28-36 12-13 лет – 31-40 14-15 лет – 35-43 16-18 лет – 37-44
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметр (3 попытки) не менее	7 лет – 95; 8-9 лет – 122; 10-11 лет – 142; 12-13 лет – 162; 14-15 лет – 193; 16-18 лет – 213.	7 лет – 87; 8-9 лет – 117; 10-11 лет – 132; 12-13 лет – 147; 14-15 лет – 162; 16-18 лет – 173.
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки вверх с места	сантиметр (не менее)	9 лет – 34-42 10 лет – 35-43 11 лет – 36-46 12 лет – 38-48 13 лет – 40-50 14 лет – 43-53 15 лет – 45-55 16 лет – 47-57 17-18 лет – 49-59	
2.2	Бросок набивного мяча 1 кг -стоя	сантиметр (не менее)	7-8 лет – 7,5 9-11 лет – 9-10,5 12-14 лет – 10,5-12 15-18 лет – 13-15	7-8 лет – 7 9-11 лет – 8,5-10 12-14 лет – 10-11,5 15-18 лет – 12-13

- Челночный бег 3 x 10 метров проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в

исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Наименование технического приема (количество раз) не менее	Мальчики	Девочки
1	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	10-11 лет – 2 12-14 лет - 3 15-18 лет - 4	10-11 лет – 2 12-14 лет - 3 15-18 лет - 4
2	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	10-11 лет – 2 12-14 лет - 3 15-18 лет - 4	10-11 лет – 2 12-14 лет - 3 15-18 лет - 4
3	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	10 лет – 13 11 лет – 18 12 лет - 28 13 лет – 33 14 лет - 38 15 лет - 44 16 лет - 48 17-18 лет - 58	10 лет – 13 11 лет – 18 12 лет - 28 13 лет – 33 14 лет - 38 15 лет - 44 16 лет - 48 17-18 лет - 58
4	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	13 лет – 2 14-16 лет – 3 17-18 лет - 4	13 лет – 2 14-16 лет – 3 17-18 лет - 4
5	Нападающий удар в пределы площадки	10-11 лет – 2 12-14 лет – 3 15-18 лет - 4	10-11 лет – 2 12-14 лет – 3 15-18 лет - 4
6	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	10-12 лет – 2 13-16 лет – 3	10-12 лет – 2 13-16 лет – 3

		17-18 лет - 4	17-18 лет - 4
--	--	---------------	---------------

Контрольные упражнения по технической подготовке

Наименование упражнения (количество раз)	Мальчики	Девочки
Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	15 лет – 2 16 лет - 3 17-18 лет - 4	15 лет – 2 16 лет - 3 17-18 лет - 4
Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	12-13 лет – 2 14-16 лет - 3 17-18 лет - 4	12-13 лет – 2 14-16 лет - 3 17-18 лет - 4

1.5. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений;
- применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применять изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча.
- грамотно ориентироваться при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

Иметь навыки: техники движений в волейболе, технико-тактических действий

1.6. Рабочая программа воспитания

Программа воспитания в рамках общеразвивающей программы по волейболу направлена на комплексное развитие личности, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, а также на развитие физических, технических, тактических и социальных компетенций.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование здорового образа жизни. Дети учатся соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. На личном примере демонстрируются достоинства культуры здоровья и безопасности, ведётся пропаганда здорового образа жизни.

- Развитие морально-волевых качеств. Программа способствует воспитанию упорства, ответственности, дисциплины, умения работать в коллективе, оказывать помощь и поддержку товарищам. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков, умению общаться и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

- Организация досуга и мотивация к занятиям спортом. Волейбол используется как средство привлечения детей к активному образу жизни, организации их свободного времени, формирования интереса к физической

культуре и спорту. Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей детей, что позволяет каждому раскрыть свои способности и почувствовать себя частью коллектива.

- Психологическое развитие. Игра способствует развитию эмоциональной устойчивости, умению управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, сохранять активность и интерес даже при неудачах. Это формирует у детей позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

- Воспитание культуры безопасности и ответственности. В программе уделяется внимание обучению правилам техники безопасности, поведению на занятиях и в повседневной жизни, а также формированию ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения
1	Организация и проведение родительских собраний и родительских дней	в течение года
2	Индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, законными представителями	в течение года
3	Инструктажи по технике безопасности в спортивном зале, на УТЗ волейболом	2 раза в год по необходимости
4	Проведение противопожарного инструктажа, антитеррористической безопасности	4 раза в год
5	Посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, УТС, видеозаписи всероссийских и международных соревнований	в течение года
6	Новогодний турнир по волейболу среди смешанных команд	декабрь
7	Рождественский турнир по волейболу	январь
8	Турнир по волейболу среди смешанных команд, в честь Дня защитника Отечества	февраль
9	Участие в Районных соревнованиях по волейболу по возрастным категориям	в течение года
10	Участие в районном турнире по волейболу, посвященному Дню Победы	май
11	Первенство МКУДО СШ «Старт» по волейболу среди смешанных команд 2009-2019 г.г.	в течение года
12	Участие в районном турнире по волейболу, посвященному Дню физкультурника	август

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график — это основа для планирования занятий, контроля успеваемости и организации воспитательной работы в рамках программы по волейболу.

Учебный год	Возраст обучающихся	Срок реализации	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во учебных занятий в неделю	Кол-во недель	Годовые учебные часы
с 1 сентября по 31 августа	7-18	Весь период	15-25	6	3	44	264

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (по 45 минут каждый).

Структура занятия:

- вводная часть (18%);
- основная часть (67%);
- заключительная часть (15%).

График составляется с учётом школьного расписания и может корректироваться для отдельных групп.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, а также на территории иных образовательных учреждений Апшеронского района, МБУ СК «Нефтяник».

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебно-тренировочных часов производится ежегодно до 1 сентября.

Примерный годовой план-график учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	10
2	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	11	12	12	12	11	5		14	126

3	Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	10	5		7	100
4	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
6	Участие в спортивных соревнованиях					1	1			1			1	4
7	Контрольные нормативы	1	1								1		1	4
8	Итого	25	26	24	25	25	26	25	25	25	13		25	264

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивные залы, оборудование и инвентарь Учреждения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	скакалки	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	15
3.	мяч набивной(медицинбол) от 1 до 3 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	5
4.	насос для накачивания мячей	штук	на тренера	1
5.	сетка волейбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	стойки	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	ноутбук для демонстрации теоретических материалов	штук	на тренера	1
8.	маты гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	5

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, обладающий теоретическими и практическими умениями по виду спорта волейбол.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области волейбола.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы отделения по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде опроса и контрольных упражнений. Формы контроля и содержание приведены в подразделе 1.5.6. Контрольные нормативы. В качестве аттестации проводятся контрольные нормативы в конце учебного года, утвержденные приказом директора Учреждения. Текущий контроль осуществляется на протяжении учебного года в виде практических заданий, наблюдений за игрой, выполнение технических элементов, участие в учебных играх, соревнованиях.

2.4. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой, объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания: стимулирование, мотивация, упражнение, поощрение.

Методические особенности учебно-тренировочного процесса:

- Принцип последовательности: от простого к сложному.
- Индивидуальный подход: работа над ошибками, помощь отстающим.
- Использование игровых и соревновательных методов для повышения мотивации.
- Включение упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.
- Регулярное повторение и закрепление материала.
- Внимание к психологической подготовке: развитие уверенности, умения анализировать игру соперника, адекватная реакция на проигрыш.
- Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия

Структура занятия:

- подготовительная часть: разминка, общеразвивающие упражнения, Специальные упражнения: имитация ударов, перемещения у стола, разминка лучезапястных суставов.
- основная часть): изучение нового технического элемента (например, подача или накат), отработка элемента в парах или с использованием

тренажёра, игра на счёт с акцентом на изученный элемент, учебная игра с заданием (например, играть только определёнными ударами).

- заключительная часть: упражнения на расслабление, подведение итогов (что получилось, над чем работать), домашнее задание (по необходимости).

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по волейболу, видеозаписи выступления на соревнованиях, видеозаписи соревнований ведущих спортсменов России и мира.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний.

2.5. Список литературы

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: учебник. – М.: Физкультура, образование, 2000. – с. 368.

2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с.192.

3. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятин Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005. - с.112.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – с. 192.

5. Железняк Ю.Д. Куняпский В. А. У истоков мастерства. – М.: Фаир-пресс, 1998. – с. 323.

6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Асадема, 2001. - с. 318.

7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос, 2002. – с. 238.

8. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - с.112.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. учебное пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994. - с.136.

2. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. - 190 с.

3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. 231- с.

4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. – Минск: Высшая школа, 1994. - 235 с.

5. Громова И.А. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2002. -121 с.

6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: Асадема, 2002. - 235 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. - 143 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.:1988. - 192 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.:1998. -144 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. наука побеждать. – М.: Астрель, 2001. - 861 с.
11. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 495с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.fizkult-ura.ru/301-physical_culture/10 - Особенности физиологического развития детей;
2. <https://volley.ru/> - Федерация волейбола России;
3. <https://volley22.ru/> - Федерация волейбола Краснодарского края;
4. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.