

**Муниципальное автономное учреждение  
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д.45, к1  
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании  
Педагогического совета МАУ  
«Лодейнопольская СШ»  
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом и.о. директора  
МАУ «Лодейнопольская СШ»  
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 10-13 лет

**Срок реализации программы:** 42 недели

**Количество часов в год:** 252, режим 6 ч/н.

**Разработчик:** Цветков Алексей Владимирович,  
методист отделения по волейболу

г. Лодейное Поле  
2024 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая и специальная физическая подготовка в волейболе» составлена на основе:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа **спортивно-оздоровительной направленности** разработана для детей и подростков, обучающихся в группах МАУ «Лодейнопольская СШ». В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования, это:

- оздоровление обучающихся;
- занятость детей в каникулярный период;
- организация досуга;
- продолжение учебно-тренировочного процесса.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и

систематическими занятиями волейболом.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы:

*Обучающие:*

- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского волейбола, историей развития физической культуры и спорта.

*Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по волейболу в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-13 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Содержание программы привлекательно тем, что у учащихся происходит совершенствование навыков избранного вида спорта, повышение уровня физической работоспособности, а запланированные мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы учащиеся продолжали тренировочный процесс в период каникул, осваивали различные способы выполнения комплексов физических упражнений, направленные на развитие физических качеств, изучали технику и тактику избранного вида спорта.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 10-13 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 10 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» – 42 недели.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- тестирование и контроль.

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

6 часовая программа на 42 недели = 252 часа.

| №      | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Количество часов по неделям |   |   |   |   |   |  |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|
|        |                                       | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| 1.     | Общая физическая подготовка           | 2                           | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 2.     | Специальная физическая подготовка     | 2                           | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| ИТОГО: |                                       | 4                           | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

| №      | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Количество часов по неделям |   |   |    |    |    |  |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|--|
|        |                                       | 7                           | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| 1.     | Общая физическая подготовка           | 2                           | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  |  |
| 2.     | Специальная физическая подготовка     | 2                           | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  |  |
| ИТОГО: |                                       | 4                           | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  |  |

| №      | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Количество часов по неделям |    |    |    |    |    |  |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|--|
|        |                                       | 13                          | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 1.     | Общая физическая подготовка           | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| 2.     | Специальная физическая подготовка     | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| ИТОГО: |                                       | 4                           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |  |

| №      | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Количество часов по неделям |    |    |    |    |    |  |
|--------|---------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|--|
|        |                                       | 19                          | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  |
| 1.     | Общая физическая подготовка           | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| 2.     | Специальная физическая подготовка     | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| ИТОГО: |                                       | 4                           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |  |

| №  | Вид подготовки<br>(раздел подготовки) | Количество часов по неделям |    |    |    |    |    |  |
|----|---------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|--|
|    |                                       | 25                          | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| 1. | Общая физическая подготовка           | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |

|        |                                   |   |   |   |   |   |   |  |
|--------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2.     | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| ИТОГО: |                                   | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

| №      | Вид подготовки (раздел подготовки) | Количество часов по неделям |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|--|
|        |                                    | 31                          | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |  |
| 1.     | Общая физическая подготовка        | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| 2.     | Специальная физическая подготовка  | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| ИТОГО: |                                    | 4                           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |  |

| №      | Вид подготовки (раздел подготовки) | Количество часов по неделям |    |    |    |    |    |             |
|--------|------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|-------------|
|        |                                    | 37                          | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |             |
| 1.     | Общая физическая подготовка        | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 84          |
| 2.     | Специальная физическая подготовка  | 2                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 84          |
| ИТОГО: |                                    | 4                           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | <b>168ч</b> |

## Содержание программы

### *Раздел 1. Общая физическая подготовка (84 часа)*

#### 2.1. Освоение комплексов физических упражнений.

Теория: Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2.2. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Теория: Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, основные формы их проявления и методы развития.

Практика: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### *Раздел 4. Специальная физическая подготовка (84 часа)*

#### 4.1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости

Теория: Понятие «скоростно-силовых качеств», «общей, силовой и специальной выносливости».

Практика: развитие быстроты и скоростных качеств, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей, силовой специальной выносливости.

## Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
  2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
  3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
  4. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.
5. Узнают об особенностях зарождения, истории волейбола;
  6. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
  7. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;
  8. Сумеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

*Нормативные требования для обучающихся 10-11 лет:*

| № | Наименование<br>испытания                                                                    | Нормативы     |               |               |               |               |               | Физические<br>качества               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
|   |                                                                                              | Мальчики      |               |               | Девочки       |               |               |                                      |
|   |                                                                                              | Оценка<br>«3» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«5» | Оценка<br>«3» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«5» |                                      |
| 1 | Бег на 30 м (с)                                                                              | 6,3           | 6,1           | 5,9           | 6,5           | 6,3           | 6,1           | Скоростные<br>возможности            |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами(см)                                        | 130           | 140           | 160           | 120           | 130           | 150           | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |
| 3 | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(количество раз)                     | 10            | 13            | 15            | 5             | 7             | 10            | Сила                                 |
| 4 | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи – см) | +2            | +4            | +8            | +3            | +5            | +11           | Гибкость                             |
| 5 | Челночный бег 5х6<br>(с)                                                                     | 12,0          | 11,8          | 11,6          | 12,5          | 12,3          | 12,1          | Координа-<br>ционные<br>способности  |
| 6 | Бросок мяча 1кг из-<br>за головы двумя<br>руками стоя (м)                                    | 8             | 9             | 10            | 6             | 7             | 8             | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |

|   |                                                                   |    |    |    |    |    |    |                                      |
|---|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|
| 7 | Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием<br>двумя ногами | 28 | 30 | 36 | 25 | 28 | 30 | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |
|---|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|

*Нормативные требования для обучающихся 12-13 лет:*

| № | Наименование<br>испытания                                                                    | Нормативы     |               |               |               |               |               | Физические<br>качества               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
|   |                                                                                              | Мальчики      |               |               | Девочки       |               |               |                                      |
|   |                                                                                              | Оценка<br>«3» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«5» | Оценка<br>«3» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«5» |                                      |
| 1 | Бег на 30 м (с)                                                                              | 6,1           | 6,0           | 5,7           | 6,3           | 6,1           | 5,9           | Скоростные<br>возможности            |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места толчком<br>двумя ногами(см)                                        | 135           | 145           | 165           | 125           | 135           | 155           | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |
| 3 | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(количество раз)                     | 12            | 15            | 18            | 7             | 9             | 12            | Сила                                 |
| 4 | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи – см) | +2            | +4            | +8            | +3            | +5            | +11           | Гибкость                             |
| 5 | Челночный бег 5х6<br>(с)                                                                     | 11,8          | 11,6          | 11,4          | 12,3          | 12,1          | 12,0          | Координаци<br>онные<br>способности   |
| 6 | Бросок мяча 1кг из-<br>за головы двумя<br>руками стоя (м)                                    | 9             | 10            | 11            | 7             | 8             | 9             | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |
| 7 | Прыжок в высоту<br>одновременным<br>отталкиванием<br>двумя ногами                            | 30            | 34            | 40            | 28            | 32            | 36            | Скоростно-<br>силовые<br>возможности |

### Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с

учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 8-20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 академических часа (1 час=45 мин.).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 10 до 13 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.