

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «10» апреля 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда

 Т.М. Минина
Приказ от «14» 04 2025 г. № 279

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

Возраст учащихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Текучев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Бакеева Лариса Алескеровна,
старший методист

Волгоград, 2025

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: Текучев Владимир Михайлович
ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:
Текучев Владимир Михайлович

Председатель Малого педагогического совета

 (Л.А. Бакеева)
Подпись ФИО

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты	16
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	24

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы:

С целью повышение физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Волейбол».

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 учащихся 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 учащихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся 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.

Педагогическая целесообразность

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы в том, что учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной

игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы

Программа разработана для работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста от 8 до 16 лет. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания. Проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее. Чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости. Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование

двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки и физические качества.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 432 академических часов: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 2 года.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество академических часов в год – 216 часов.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности учащегося посредством занятий волейболом.

Программа предусматривает решение следующих **задач 1 года обучения:**

Предметные задачи:

- поэтапно обучить техническим приемам игры и тактическим действиям с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Личностные задачи:

- воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитать трудолюбие, выдержку;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом.

Метапредметные задачи:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладеть умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

Задачи 2 обучения:

Предметные задачи:

- повысить общую физическую подготовку с преимущественным развитием гибкости, скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений;

- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- овладеть всеми техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- освоить начальную специализацию, определить игровое амплуа учащегося;
- привить навыки соревновательной деятельности по волейболу.

Личностные задачи:

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладеть умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	

			я		
1.	Введение	2	2	-	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	36	2	34	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	78	-	78	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	12	-	12	
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	18	-	18	
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	18	-	18	
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	18	-	18	
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	12	-	12	
4.	Техническая подготовка	68	2	66	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Приёмы и передачи мяча	14	2	12	
4.2	Подачи мяча	16	-	16	
4.3	Стойки	6	-	6	
4.4	Нападающие удары	16	-	16	
4.5	Блоки	16	-	16	
5.	Тактическая подготовка	24	2	22	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Тактика подач	12	-	12	
5.2	Тактика приёмов и передач	12	2	10	
6.	Правила игры	8	2	6	Опрос
	Итого по учебному году:	216	10	206	

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1.	Введение	2	2	-	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	84	-	84	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения направленные на развитие	12	-	12	

	силы				по СФП
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	20	-	10	
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	20	-	10	
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	20	-	20	
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	12	-	12	
4.	Техническая подготовка	58	2	56	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Приёмы и передачи мяча	12	2	10	
4.2	Подачи мяча	14	-	14	
4.3	Стойки	8	-	8	
4.4	Нападающие удары	12	-	12	
4.5	Блоки	12	-	12	
5.	Тактическая подготовка	24	2	22	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Тактика подач	12	-	12	
5.2	Тактика приёмов и передач	12	2	10	
6.	Игровая подготовка	18	-	18	Соревнования
	Итого по учебному году:	216	6	210	

Содержание учебного плана 1-й год обучения

Тема 1: Введение

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 6: Правила игры

Теория: Знание правил игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Форма контроля: опрос.

Содержание учебного плана

2-й год обучения

Тема 1: Введение

Теория: правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Становление волейбола как вида спорта. Действующие правила игры. Сведения о строении и

функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Стигание и

разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: основы техники игры и техническая подготовка.

Практика: перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2, 5-2, 6-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: основы тактики игры и тактическая подготовка.

Практика: индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий

удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 6: Игровая подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Форма контроля: соревнования.

1.4. Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Предметные результаты после **первого года** обучения:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- освоение социальных норм, правил поведения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование ценности здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий волейболом;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий волейболом и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха;
- формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбола;

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты после второго года обучения:

- повышение общей физической подготовки с преимущественным развитием гибкости, скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;

- освоение начальной специализации, определение игровое амплуа учащегося;

- привитие навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Личностные результаты:

- сформированы потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- сформированы навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;

- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- сформировано умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
2 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Товарищеский турнир по волейболу МОУ ДЮОЦ Волгограда.	Октябрь	В.М. Текучев
2.	Товарищеский турнир по волейболу МОУ ДЮОЦ Волгограда.	Ноябрь	В.М. Текучев
3.	Товарищеский турнир по волейболу МОУ ДЮОЦ Волгограда.	Декабрь	В.М. Текучев
4.	Открытый турнир по волейболу, посвященный Сталинградской битве.	Февраль	В.М. Текучев
5.	Товарищеский турнир МОУ ДЮОЦ Волгограда по волейболу, посвященный 23 февраля.	Февраль	В.М. Текучев
6.	Товарищеский турнир МОУ ДЮОЦ Волгограда по волейболу, посвященный «Международному женскому дню - 8 марта».	Март	В.М. Текучев
7.	Товарищеский турнир по волейболу МОУ ДЮОЦ Волгограда.	Апрель	В.М. Текучев
8.	Итоговый товарищеский турнир МОУ ДЮОЦ Волгограда по волейболу.	Май	В.М. Текучев

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 9×18 м.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная – 2 шт.

2. стойка волейбольная - 2 шт.
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки – 4 шт.
5. гимнастические маты – 6 шт.
6. скакалки - 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
8. мячи волейбольные – 15 шт.
9. рулетка- 1 шт.

Техническое оснащение:

1. проектор;
2. экран;
3. компьютер.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://fvvo.ru/> - сайт Федерации волейбола Волгоградской области.
4. <http://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских игр и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Достижение детей позволяет увидеть проведение различных соревнований и организация сдачи контрольных нормативов. Контрольными соревнованиями можно считать игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с другой командой.

**Нормативные требования, содержание и методика проведения
контрольных испытаний**

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5×6 м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3 м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: с 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач - 10.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный (описание, разъяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники приемов, демонстрация, жестикуляция); практический (упражнения методом разучивания по частям,

соревновательный); игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
5. «Правила игры в волейбол».
6. Видеозаписи выступлений учащихся.
7. «Правила судейства в волейболе».
8. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.
2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).
3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).
4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).
5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. Москва: ВФВ., 2014. № 18. 63 с.
2. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Силаевой, Л.В. Булыкиной, Н.Ю. Беловой. Москва: ВФВ., 2014. № 17. 134 с.
3. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.: ил.
4. Стецко В. Волейбольный гид. / В. Стецко, И. Трисвятский. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015. Москва: ВФВ., 2014. 346 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. 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. 112 с.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. Волгоград: Учитель, 2011. 251с.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М.: Физическая культура и спорт, 1983. 144с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / под ред. В.С. Родиченко. 15-е изд. М: ФиС, 2005. 144 с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2005. 192 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение, 2012. 649 с.
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: ФиС, 2000. 111 с.

Литература для родителей:

1. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. 41 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: ФиС, 1982.