

**Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол №3 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

_____ Н.Г. Арсеньева

Приказ № 216-д от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Ананьева А.В. зам. директора по УВР

г.Алексин

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Педагогическая целесообразность программы	3
1.4. Адресат программы	4
1.5. Объём и сроки обучения	4
1.6. Формы обучения	4
1.7. Особенности организации образовательного процесса	4
1.8. Режим занятий	5
1.9. Формы подведения итогов	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1. Цель программы.....	5
2.2. Задачи программы.....	5
3.Ожидаемые результаты	5
4.Воспитательный потенциал	6
5.Содержание программы.....	9
5.1. Учебный план	9
5.2. Содержание учебного плана	10
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
1. Календарный учебный график.....	18
2. Условия реализации программы.....	22
3. Формы аттестации	23
4. Оценочные материалы.....	26
5. Методическое обеспечение программы	27
III. Список литературы	28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа по волейболу, разработана в соответствии с - Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 г. №996-р;
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы: дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа по волейболу (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы: 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. 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.

1.3. Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не

только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительные особенности: волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; -выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

1.4. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

<i>Период подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Возраст занимающихся (лет)</i>	<i>Кол-во занимающихся в группе (чел)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Требования по спортивным нормативам</i>
СОГ	Весь период	5-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

1.5. Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.6. Форма обучения очная.

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Форма проведения занятий – групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

1.8. Режим занятий

Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

1.9. Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы:

- формирование основ физической культуры занимающихся и изучение элементов техники и тактики игры – волейбол;
- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом;
- систематизация профильных теоретических знаний и практических умений и навыков;

Цель программы - научить играть в волейбол на достойном уровне, содействовать всестороннему физическому развитию личности учащегося посредством занятий, содействовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Углубленно изучить принципы спортивной игры волейбол.

2.2. Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

в результате освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- историю, терминологию волейбола;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основные правила ведения здорового образа жизни;
- базовые правила волейбола;
- правила спортивных соревнований по волейболу;
- способы самоконтроля при физических нагрузках;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия волейбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования.

научаться:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
 - владеть техникой прямой подачи в прыжке;
 - уметь принимать мяч от сетки;
 - достичь высокого уровня физического развития и физической подготовленности у обучающихся,
 - повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
 - уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
 - постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценостное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;

- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО "ДЮСШ №1" принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных и городских праздниках и спортивных мероприятиях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологопедагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО "ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: <ul style="list-style-type: none"> – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника» 	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы про профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 234 часа.

5.1. Учебный план

№ n/n	Содержание материала	Кол-во часов		Формы контроля
		1 год	2 год	
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	1	Беседа
1.2.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	
1.3.	Возникновение и развитие баскетбола.	1	1	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
1.5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
1.6.	Правила игры в баскетбол.	1	1	
ИТОГО ЧАСОВ		6	6	
2. Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка.	92	66	Наблюдение, выполнение физических упражнений, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка.	52	58	
2.3.	Техническая подготовка	40	50	
2.4.	Тактическая подготовка	20	26	
2.5.	Игровая подготовка	18	22	
2.6.	Контрольные испытания	6	6	
ВСЕГО ЧАСОВ		234	234	

Учебно-тематический план

(1-й год обучения)

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5			
	39 недель											
	Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	1	1	-	6		
Общая физическая подготовка	13	13	10	9	7	9	9	11	10	92		
Спец. физическая подготовка	5	4	4	4	4	8	8	8	8	52		
Техническая подготовка	4	6	5	5	3	4	4	5	4	40		
Тактическая подготовка	2	1	3	4	2	2	2	2	2	20		
Игровая подготовка	1	3	3	3	4	1	2	1	-	18		
Контрольные испытания	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6		
Итого	28	28	26	26	22	24	26	28	26	234		

5.2. Содержание учебного плана

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности всех возрастов и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. Теоретические сведения – 6 часов.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол;

- оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол;

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом, правила разминки;

- гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

- правила игры в волейбол;

- правила игры и методика судейства.

2. Общефизическая подготовка – 92 часа.

- ОРУ;

- бег;

- прыжки;

- акробатические упражнения;

- упражнения силовой подготовки;

- подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка – 52 часа.

- упражнения, направленные на развитие прыгучести;

- упражнения, направленные на развитие координации движений;

- упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;

- упражнения, направленные на развитие быстроты;

- подбор упражнений для развития специальной силы;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

4. Техническая подготовка - 40 часов.

- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

Техника нападения: – перемещения и стойки; – передачи; – отбивание мяча кулаком; – подачи; – нападающие удары;

Техника защиты: – перемещения и стойки; – прием сверху двумя руками; – прием снизу двумя руками; – блокирования.

4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.

- обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;

- обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;

- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;

- поведение игрока при выполнении приема;

- правила безопасного выполнения.

4.2 Техника выполнения верхнего приема - правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;

- положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема;

- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;

- правила безопасного выполнения приема.

4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи - правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи;

- упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи;

- правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи - выполнение набрасывание мяча на удар;

- правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи;

- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи;

- правила правильного выполнения упражнения.

4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи - правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи;

- правила безопасного выполнения упражнения;

- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару - понятие выход на прием мяча;

- упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи;

- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

5. Тактическая подготовка – 20 часов.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

5.1 Обучение индивидуальных действий:

- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар с задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач.

5.2 Обучение групповым взаимодействиям:

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке, а также к действиям в обороне;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

5.3 Обучение технике передаче и подачи в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучения тактике подач, подач в прыжке.

6. Игровая подготовка – 18 часов.

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;

- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите.

7. Контрольные испытания - 6 часов.

- двухсторонние контрольные игры;
- товарищеские игры с командами других школ;
- участие в соревнованиях

- тестирование по ОФП.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание 1-го учебного года 2-го учебного года	С 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г. С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2026 по 31.08.2026 г.

Месяц	Теоретическая	ОФП	СФП	Тех. подготовка	Тактич. подготовка	Игровая подготовка	Контрольные испытания	Итого
сентябрь	1	13	4	4	2	1	2	
октябрь	1	13	4	6	1	3		
ноябрь	1	10	4	5	3	3		
декабрь	1	10	4	5	3	3		
январь		8	4	3	3	4	2	
февраль		8	8	4	2	1		
март	1	9	8	4	2	2		
апрель	1	11	8	5	2	1		
май		10	8	4	2		2	
Всего	6	92	52	40	20	18	6	234

Календарно – тематический план

Дата	Занятие	Кол-во часов	Тема	Форма текущего контроля
Сентябрь				
	1	2	Инструктаж по охране труда. Волейбол в России	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	История Волейбола в России. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи в парах через сетку. Развитие скоростных качеств.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	Учебная игра в волейбол, работа	Беседа. Выполнение практических заданий,

			над ошибками. Правила по волейболу.	наблюдение
Сентябрь 1 неделя	1	2	Обучение технике нападающего удара. Развитие игрового мышления в учебной игре. Развитие ловкости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку(в парах). Прием подачи. Развитие силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 2 неделя	1	2	Верхняя прямая подача. Передачи в парах боком, спиной. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 3 неделя	1	2	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок. Челночный бег.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 3 неделя	1	2	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча. Развитие выносливости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 3 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие ловкости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой. Развитие силы.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	1	2	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Сентябрь 4 неделя	1	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. Групповые. Развитие скоросно-силовых упражнений.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Октябрь				
Октябрь 1 неделя	1	2	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия. Правила игры волейбол.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 1 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении и защите.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 1 неделя	1	2	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 2 неделя	1	2	Правила и судейство игры. Развитие двигательных качеств. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 3 неделя	1	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 3 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 3 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 4 неделя	1	2	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Октябрь 4 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 4 неделя	1	2	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом. Развитие скорости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Октябрь 5 неделя	1	2	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь				
Ноябрь 1 неделя	1	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 1 неделя	1	2	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 1 неделя	1	2	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие ловкости	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	Эстафеты. Игровые задания. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 2 неделя	1	2	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	Совершенствование приема подачи и нападающего удара двумя руками. Развитие силы	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Ноябрь 3 неделя	1	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках. Двусторонняя учебная игра.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			Развитие скоростных качеств.	
Декабрь				
Декабрь 1 неделя	1	2	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку(в парах). Прием подачи. Развитие силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 1 неделя	1	2	Верхняя прямая подача. Передачи в парах боком, спиной. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 1 неделя	1	2	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок. Правила по волейболу	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 2 неделя	1	2	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча. Развитие выносливости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие ловкости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 2 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой. Развитие силы.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные, групповые. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 3 неделя	1	2	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия. Правила игры волейбол.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь	1	2	Подачи – нижняя прямая,	Беседа. Выполнение практических заданий,

4 неделя			верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Декабрь 4 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Развитие скоростно - силовые упражнения	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь				
Январь 2 неделя	1	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 2 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 3 неделя	1	2	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом. Развитие скорости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 4 неделя	1	2	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Январь 4 неделя	1	2	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

Январь 4 неделя	1	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль				
Февраль 1 неделя	1	2	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками. Правила по волейболу	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 1 неделя	1	2	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке. Развитие ловкости	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 1 неделя	1	2	Эстафеты. Игровые задания	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	1	2	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	1	2	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	1	2	Совершенствование приема подачи и нападающего удара двумя руками. Развитие силы	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	1	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 3 неделя	1	2	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку(в парах). Прием подачи. Развитие силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль 4 неделя	1	2	Верхняя прямая подача. Передачи в парах боком, спиной. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Февраль	1	2	Учебная игра в волейбол, работа	Беседа. Выполнение

4 неделя			по устранению ошибок	практических заданий, наблюдение
Февраль 4 неделя	1	2	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча. Развитие выносливости.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март				
Март 1 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 1 неделя	1	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 1 неделя	1	2	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 3 неделя	1	2	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 3 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Март 3 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель				
Апрель 1 неделя	1	2	Правила и судейство игры. Развитие двигательных качеств Индивидуальные, групповые и командные тактические	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение

			действия в защите.	
Апрель 1 неделя	1	2	Правила и судейство игры. Развитие двигательных качеств Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 1 неделя	1	2	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу. Правила по волейболу.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	1	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	1	2	Совершенствование приема подачи и нападающего удара двумя руками. Развитие силы	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 2 неделя	1	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 3 неделя	1	2	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку(в парах). Прием подачи. Развитие силовых качеств	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 3 неделя	1	2	Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 3 неделя	1	2	Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	1	2	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	1	2	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи;	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Апрель 4 неделя	1	2	Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май				

Май 1 неделя	1	2	Обучение тактике нападающих ударов	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 1 неделя	1	2	Нападающий удар с задней линии	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 1 неделя	1	2	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	1	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	1	2	Нападающий удар толчком одной ноги	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 2 неделя	1	2	Нападающий удар при выполнении вторых передач.	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 3 неделя	1	2	Основы взаимодействия игроков во время игры	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 3 неделя	1	2	Понятие развития игровой комбинации	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 3 неделя	1	2	Понятие: оборонительная, наступательная игра	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	1	2	Правила безопасного ведения двусторонней игры	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	1	2	Техника игры в нападении	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Май 4 неделя	1	2	Техника игры в защите	Беседа. Выполнение практических заданий, наблюдение
Всего		234		

Планируемые результаты обучения:

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
 - влияние физических упражнений на организм занимающихся;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 - правила игры в волейбол;
 - расстановку игроков на поле;
 - правила перехода игроков по номерам;
 - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям;
 - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
 - классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.
- уметь:
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность.

Ожидаемый результат и способы их проверки

№ п/ п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Учет посещаемости обучающихся.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудования. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4

12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

3.Формы аттестации

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 1000 метров (минуты и секунды)						
7	5.45 и ниже	5.46-7.45	7.46 и выше	6.00 и ниже	6.01-8.00	8.01 и выше
8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.10 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше

14	4.00 и ниже	4.01-6.00	6.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.45 и ниже	3.46-5.45	5.46 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3.30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.15 и ниже	3.16-5.15	5.16 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше

Челночный бег 10 раз по 5 метров (секунды)

7	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
11	18.0 и ниже	18.1-21.0	21.1 и выше	18.9 и ниже	19.6-22.9	23.0 и выше
12	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
13	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
14	17.1 и ниже	17.2-20.1	20.2 и выше	18.3 и ниже	18.4-22.3	22.4 и выше
15	16.8 и ниже	16.9-19.8	19.9 и выше	18.1 и ниже	18.2-22.1	22.2 и выше
16	16.6 и ниже	16.7-19.5	19.6 и выше	17.9 и ниже	18.0-21.9	22.0 и выше
17	16.2 и ниже	16.3-19.2	19.3 и выше	17.7 и ниже	17.8-21.7	21.8 и выше

Подтягивания: мальчики (кол-во раз); Вис: девочки (секунды)

7	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже

Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)

7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	15-24	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	15 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	16 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже

Наклон, вперед сидя (сантиметры)

7	8 и выше	3-7	2 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже

11	11 и выше	6-10	5 и ниже	14 и выше	5-13	5 и ниже
12	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	13 и выше	8-12	7 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	14 и выше	9-13	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
Прыжок в длину с места (сантиметры)						
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
13	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	179 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	189 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже

Требования к проведению тестирования физической подготовленности

1. Тест «Бег на 1000 метров»

Тест предназначен для определения качества выносливости.

Методика выполнения: бег на 1000 метров проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, если условия не позволяют, можно на шоссе с асфальтовым покрытием. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей младшего возраста.

2. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

Методика выполнения: В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегает до 2-й и возвращается к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

3. Тест «Подтягивания»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения: В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

4. Тест «Вис на перекладине»

Тест оценивает стратегическую выносливость рук и верхнего плечевого пояса у девочек. Методика выполнения: используя стул, помочь девочке занять исходное положения в висе на перекладине. Руки девочки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогать удерживаться в висе. Оценивается максимально возможное время, в течение которого девочка сможет удержаться в висе на согнутых руках. Более 40 секунд держать это положения не следует, так как это время уже значительно превышает норму и расценивается как отличный результат.

5. Тест «Подъем туловища»

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

Методика выполнения: И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде « Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

6. Тест «Наклон вперед сидя»

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: Испытуемый без обуви садится на пол (расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз). В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчёт (нулевая отметка - ,«0,») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнёр прижимает колени полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвёртый наклон – основной.

В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотягивается ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

7. Тест «Прыжок в длину с места»

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

Методика выполнения: Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смешая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягким грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зчёт идёт результат лучшей.

4. Оценочный материал

Мониторинг реализации образовательной программы осуществляется через:

Включенное педагогическое наблюдение (качество работы, степень самостоятельности, коммуникативные навыки)

Беседа, анкетирование (отношение к деятельности, образовательный запрос детей и родителей, степень удовлетворенности занятиями в объединении), тестирование (знание терминологии, проявление уровня художественных знаний и умений.)

Характеристика уровней освоения программы. Фиксация результатов осуществляется через карту результативности участия детей на соревнованиях, индивидуальную карту наблюдения; карту личностного роста;

Средства контроля для самостоятельной работы и определения результативности обучения: карточки-задания, тесты, анкеты, опросники, кроссворды по спорту и самое основное сдача нормативов физического развития.

5. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

В соответствии с задачами занятия, возрастными особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

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

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка). Основными средствами в освоение программы являются: - средства общей физической и специальной подготовки; - изучение элементов упражнений; - игры (подвижные, малоподвижные).

Структура занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.
2. Подготовительная часть: – физиологическая разминка; – подготовка сердечно –сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам. В этой части особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники гимнастических элементов.
3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объему и, особенно, по интенсивности.
4. Заключительная часть: – построение; – разбор ошибок, совершившихся учащимися во время занятия; – подведение итогов занятия; – объявления. В этой части занятия

необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по волейболу для улучшения мотивации к занятиям по волейболу и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп.

III. Список литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт», 2003.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. Издательство «Дрофа», 2003.
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. Издательство «Физкультура и спорт», 2004.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие Минск: издательство «Высшая школа», 2005.
8. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.

Для обучающихся:

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
3. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.: АСТ:Астrelъ, 2006
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.
5. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008г.;
6. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.

7. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
8. Железняк Ю.Д., Кунианский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.

Интернет источники:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://minobrnauki.ru>
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.