

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бабаевская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2025 г.	 Утверждаю Директор «Бабаевская сош №1» Н.А.Виноградова 1 от 28.08.2025 г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

направленность: физкультурно-спортивная

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
срок реализации программы: 1 год.

Южакова Неля Анатольевна

Учитель физической культуры

2025 год.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** составлена в соответствии с требованиями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее ДООП) должны быть учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа относится к – физкультурно-спортивной направленности

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей обучающихся, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

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

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

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 обучающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Принципы построения программы

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, возвращаясь к пройденному материалу на новом, более сложном физическом уровне.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **стартовый**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Режим занятий

Возраст обучающихся 13-18 лет.

Сроки реализации программы : 1 год, всего 52 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия – 40 минут

Количество обучающихся в группе от : 25-30 человек.

Форма обучения - очная.

Уровень программы - стартовый
 Программа реализуется на русском языке.

В группы обучения принимаются все желающие. Специального отбора не проводится.

Формы занятий:

подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания образовательной программы и возраста обучающихся:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая; • комбинированная;
- соревновательная.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебный план программы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка.	10	1	9
4	Специальная физическая подготовка.	8	1	7
5	Техническая подготовка.	10	1	9
6	Тактическая подготовка. Интегральная подготовка	8	1	7
7	Участие в соревнованиях	2		2
8	Учебные игры. Соревнования.	10		10
9	Итоговый контроль	2		2
	Итого:	52	5	47

Учебно - тематический план (52 часа)

№/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	Теория	Прак-тика	Форма контроля
-----	-----------------------------	-------------	--------	-----------	----------------

1	<u>Введение</u> <u>Инструктаж по</u> <u>технике безопасности</u> <u>Входной контроль по</u> <u>физической подготовке</u>	2	1	1	тестирование опрос
2	<u>Теоретическая подготовка.</u> История развития волейбола в России и мире. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	В процессе занятий			опрос
3	Общая физическая подготовка	10ч	1ч	9	тестирование наблюдение зачет
	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.			2	
	Подвижные игры (борьба за мяч, пионербол, мяч капитану, перестрелка, эстафеты)			3	
	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах			2	
	Спортивные игры			2	

		(баскетбол, мини-фут)				
4		<u>Специальная физическая подготовка</u> 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.	8	1	7	наблюдение, тестирование
5		<u>Техническая подготовка</u>	10	1	9	педагогическое наблюдение зачёт
		Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача.			2	
		Приёмы и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, стоя спиной к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Варианты техники приёмов и передач. Приём мяча отражённого от сетки.			3	
		Стойки, перемещения, остановки, повороты в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники			2	

	передвижений.				
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			2	
6	<u>Тактическая подготовка и интегральная подготовка</u>	8	1	7	педагогическое наблюдение
	Позиционное нападение без смены мест			2	
	Позиционное нападение с изменением позиций.			2	
	Игра в защите			3	
7	Участие в соревнованиях	2		2	результативность участия
8	Учебные игры. Соревнования	10		10	тестирование соревнования
9	Итоговое занятие	2		2	соревнования сдача нормативов
	Итого	52ч	5ч	47ч	

Содержание программы.

Тема 1: Вводное занятие.

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.

Контроль-тестирование.

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: перекувырки, кувирки, стойки. Контроль-опрос.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: 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.

Практика: 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 тренера. 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, 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. Контроль – тестирование.

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. Индивидуальное тестирование.

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. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защитанападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговый контроль

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы учреждения на 2025-2026 учебный год.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Осенний кросс Преодоление полосы препятствий	1 сентября
2	День ГТО День здоровья	Октябрь
3	Президентские состязания	Ноябрь
4	Конкурсно-спортивная программа «Быть здоровым - здорово!»	Декабрь
5	Розыгрыш по волейболу (девочки)	Февраль
6	Лыжня России Розыгрыш по волейболу (мальчики)	Март
7	День здоровья Спортивные состязания Безопасное колесо	Апрель
8	Спортивная-игра Зарница	Май
9	Призывник года	Июнь
10	Участие в спортивных мероприятиях различного уровня	Сентябрь июнь

Структура образовательного процесса.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия по волейболу носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая техникотактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году

обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, во второй половине года следует увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности учащихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем воспитанникам при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим приемам изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Планируемые результаты

обучающиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме. **уметь:**
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры. **Приобрести навыки:**
- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурноспортивной деятельности.

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговый контроль результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН:

- начальная диагностика; • промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях (школьный этап);
- участие в олимпиадах;
- участие в соревнованиях (районный этап);

Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-12 лет		13-14 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900м и выше	1150м и выше	1000м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из виса, раз	3-7	10-20	4-9	10-18

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
•	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
•	Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
3.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий)	4	6
4	Нижняя прямая подача из 10	5	8
•	Верхняя прямая подача из 10	4	7

Контрольные упражнения по тактической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	Знать действия каждого игрока в защите и нападении	Знать действия каждого игрока в защите и нападении
2	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	уметь	уметь

Методическое обеспечение программы

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)
- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

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

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски; • магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки • Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. • Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

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

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	Август-сентябрь
2	Начало учебного года	5 ноября
3	Продолжительность учебного года	26 учебных недель
4	Дополнительные дни отдыха	3-4 ноября 2025г, 31 декабря 2025 г., 1-11 января 2026 г, 23 февраля 2026г, 8 марта 2026 г., 1 мая 2026г., 9 мая 2026 г.,
5	Реализация программы	ноябрь - май
6	Промежуточный контроль	май
7	Итоговый контроль	май

Литература для педагога.

- Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
- Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
- Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
- Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
- Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
- О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007 •
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература для обучающихся.

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
- Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
- Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.