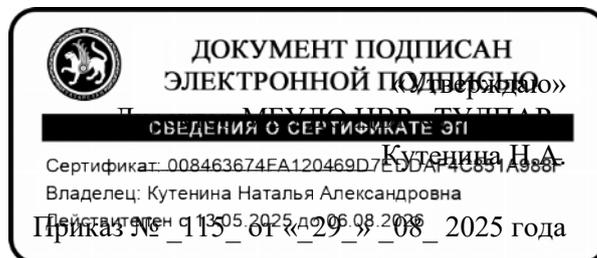


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ВЫСОКОГОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ТУЛПАР» ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 4 год (144 часа)

Автор-составитель:
Габдрахманов Рамиль Рафилович,
Гарафиев Руслан Рустамович,
Зарипов Фанис Ризванович
педагог дополнительного образования

ж\д.ст. Высокая Гора

2022 год.

2.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение:	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «ТУЛПАР» Высокогорского района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	Направленность программы:	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	Габдрахманов Рамиль Рафилович, Гарафиев Руслан Рустамович, Зарпов Фанис Ризванович педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	Срок реализации: 1-4 года Возраст обучающихся: 12-16 лет
5.1	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	-дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.2	Цель программы:	создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.
5.3	Образовательные модули	Базовый уровень – освоение умений и навыков по предмету.
6.	Формы и методы образовательной деятельности:	Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Методы обучения – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
7.	Формы мониторинга результативности:	соревнования, товарищеские встречи
8.	Результативность реализации программы:	повышение уровня спортивного мастерства, улучшение результатов выступлений на соревнованиях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы:	29.08.2025 г.
10.	Рецензенты:	Кутенина Н.А., директор МБУДО ЦВР «ТУЛПАР» Фазуллина Э.Ф., заместитель директора по учебной работе

3. ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Информационная карта образовательной программы - стр. 2
- 2.Оглавление - стр. 3
- 3 Пояснительная записка - стр.4-6
- 4.Воспитательная деятельность –стр.6-7
- 5.Учебно-тематический план - стр.7-9
- 6.Содержание программы - стр.9-13
- 7.Планируемые результаты - стр.13-15
- 8.Организационно-педагогические условия - стр.15
- 9.Формы аттестации\контроля - стр. 15
- 10.Оценочные материалы - стр.17-22
- 11.Список литературы - стр.22-23

4. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с действующими федеральными, республиканскими нормативными правовыми актами направлена на освоение детьми игре в волейбол.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1.Федеральный закон об образовании №273-ФЗ в соответствии с внесенными в него изменениями от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р (в ред. распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р).

3.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629.

5.СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 (далее – СП 2.4. 3648-20).

6.Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 07.03.2023года № 2749/23 «О направлении методических рекомендаций»)

7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ» национального проекта «Образование».

8. Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»

9. Устав образовательной организации.

Актуальность программы в том, что она позволят учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерские качества.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Отличительные особенности программы: В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи

Образовательные:

- познакомить учащихся с видом спорта волейбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

Воспитывающие:

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 12-16 лет. В группы зачисляются девочки и мальчики, имеющие склонности к спортивным занятиям и желающие заниматься волейболом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Объем программы: 1-4 года по 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных

фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Срок освоения программы: 144 часа в год, 36 недель в год

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью 40 минут, перемена 10 минут (один академический час).

Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность в рамках дополнительной общеобразовательной программы по волейболу направлена на комплексное развитие личности учащихся, включая физическое, моральное, социальное и интеллектуальное воспитание. Волейбол, как командный вид спорта, идеально подходит для формирования таких качеств, как дисциплина, ответственность, взаимовыручка и уважение к партнерам и соперникам. Методы и формы воспитательной работы

1. Беседы и дискуссии. Регулярные беседы на темы спортивного поведения, честной игры, моральных принципов помогают развивать критическое мышление и формировать собственные взгляды.
2. Творческие задания. Учащиеся получают возможность проявить себя в создании сценариев тренировок, разработке тактик, оформлении спортивных мероприятий.
3. Мастер-классы и открытые тренировки. На таких мероприятиях дети учатся у опытных тренеров и друг у друга, развивают навыки самоанализа и самоконтроля.
4. Соревнования и матчи. Участие в соревнованиях способствует развитию уверенности в себе, учит справляться со стрессовыми ситуациями и нести ответственность за результат.
5. Социальные проекты. Участие в благотворительных акциях и матчах .

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;

- режим дня;
- состояние окружающей среды.

Данные факторы решаются через воспитательную деятельность в детском объединении:

- ведется разъяснительная и просветительская работа с обучающимися, родителями;
- идет формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формируется у обучающихся система знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья, отсутствие вредных привычек;
- ведется гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- способствуют раскрытию потенциала личности обучающегося, через научно-методическую, воспитательную профориентационную работу.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	20	1	19
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	17	1	16
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	17	1	16
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	16	2	14
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	16	2	14
7.	Двусторонняя игра	38	2	36
	Итого	144	10	134

Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	20	1	19
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	17	1	16
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	17	1	16
5.	Одиночное блокирование мяча	16	2	14
6.	Нападающий удар.	16	2	14
7	Учебная игра	38	2	36
	Итого	144	10	134

Третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	15	1	14
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	15	1	14
3.	Групповое блокирование мяча	15	1	14
4.	Подача мяча через сетку сверху	16	1	15
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	16	1	15
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	16	1	15
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	19	1	18
8.	Учебно-тренировочная игра	32	1	31

	Итого	158	8	136
--	--------------	-----	---	-----

Четвертый год обучения.

№ п/п	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	15	1	14
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	15	1	14
3.	Групповое блокирование мяча	15	1	14
4.	Подача мяча через сетку сверху	16	1	15
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	16	1	15
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	16	1	15
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	19	1	18
8.	Учебно-тренировочная игра	32	1	31
	Итого	158	8	136

6.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2.Освоение техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Содержание программы. 2 год обучения

- 1.Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- 3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
5. Развитие выносливости
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.
- 6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
- 7.Освоение техники нижней прямой подачи.Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
10. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.
13. Соревновательная подготовка.

Содержание программы. 3 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.
3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и

владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2,3:3.

5. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи. Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней. 8. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

Содержание программы.

4 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,

остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2.Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

5.Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7.Освоение техники верхней подачи. Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.8.Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Варианты нападающего удара через сетку.

9.Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10.Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11.Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12.Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.
13. Соревновательная подготовка.

7. Планируемые результаты освоения программы:

Планируемые результаты

1-й год обучения:

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

2-й год обучения:

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

3-й год обучения:

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Формы подведения итогов реализации программы — промежуточная, аттестация по завершении освоения программы. Основной формой подведения итогов является соревнование. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. По итогам этих испытаний

обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

8. Организационно-педагогические условия Реализации программы

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

Основная форма занятий – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Средства обучения игре в волейбол – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

Материально-техническая база:

1. Сетка волейбольная	- 2 штуки.
2. Стойки волейбольные	- 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка	- 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки	- 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты	- 3 штуки.
6. Скакалки	- 30 штук.
7. Мячи набивные	- 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы	- 25 штук.
9. Гантели различной массы	- 20 штук.
10. Мячи волейбольные	- 30 штук.
(для мини-волейбола)	- 20 штук.

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для обучающихся обязательна сдача зачетов по практической подготовке, участие в школьных, районных, соревнованиях. Два раза в год (декабрь, май) проводятся контрольные зачеты по общефизической подготовке, специальной физической подготовки и по технической подготовки. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Способы проверки знаний, умений и навыков.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	

1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
		3x10 м, с	13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	160—180	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

Тест «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
2) нельзя
3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи

- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

Ответы на тест

1	2
2	1
3	1
4	2
5	3
6	2
7	1
8	4
9	1
10	2
11	4
12	3
13	2
14	2
15	2
16	4
17	1
18	1
19	3

Ключ к тесту «Волейбол»

(Каждый правильный ответ на вопрос -1 балл)

15-19 баллов – высокий уровень;

10-14 баллов – средний уровень;

1-9 балла – низкий уровень.

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

1. Как ты относишься к здоровью?

- а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
- б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?

- а) врачи;
- б) государство;
- в) сам человек.

3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

6. Легко ли стать алкоголиком?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

7. Что такое наркомания?

- а) вредная привычка;
- б) блажь;
- в) болезнь.

8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?

- а) мне все равно, это их личное дело;
- б) отрицательно, они губят свою жизнь;
- в) положительно, нужно все в жизни испытать.

9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?

- а) ограничить свое общение с внешним миром;
- б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
- в) иметь хобби и хороших друзей;
- г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?

- а) постараться оторвать их от пагубной привычки;
- б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
- в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»

(Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ;

5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ;

1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360 с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

Для учащихся:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970

Лист согласования к документу № 10/26 от 18.02.2026
Инициатор согласования: Кутенина Н.А. Директор
Согласование инициировано: 18.02.2026 10:37

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кутенина Н.А.		 Подписано 18.02.2026 - 10:37	-