

**Профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж предпринимательства  
и отраслевых технологий»  
(ПОУ «КПОТ»)**

Утверждаю:

Директор

\_\_\_\_\_Л.А. Королева

«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 2 года

г. Челябинск, 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора  
№ 186 от «30» августа 2024 г.  
Протокол Педагогического совета  
ПОУ «Колледж  
предпринимательства и  
отраслевых технологий»  
№ 1 от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Студенческого  
комитета  
ПОУ «Колледж  
предпринимательства и  
отраслевых технологий»  
№ 1 от «28» августа 2024 г.  
Протокол Родительского  
комитета:  
ПОУ «Колледж  
предпринимательства и  
отраслевых технологий»  
№ 1 от «28» августа 2024 г.

Программа по дополнительному образованию детей и взрослых разработана в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный N 70226.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	4
1.1 Цель реализации.....	4
1.2 Планируемые результаты.....	4
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1 Учебный план.....	5
2.2 Календарный учебный график .....	6
2.3 Рабочая программа .....	15
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	18
3.1 Материально-технические условия реализации программы .....	18
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.....	18
3.3 Кадровые условия реализации программы .....	20
4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	20
5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	21

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Цель реализации

**Цель программы** - укрепление здоровья и формирование личности обучающихся посредством занятий волейболом.

## 1.2 Планируемые результаты

Направленность программы	Перечень формируемых необходимых умений и знаний
Физкультурно-спортивная: удовлетворение их физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.	Должны знать: - общие гигиенические требования к занимающимся волейболом; - основные исторические события в развитии физкультуры и спорта, краткую историю олимпийского движения; - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма; - общее понятие о технике спортивного упражнения; - основные правила проведения соревнований по волейболу, права и обязанности участников соревнований; Должны уметь: - выполнять общефизические упражнения; - выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в игре технические и тактические приёмы;</li> <li>- выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний;</li> <li>- обучающиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-технологий.</li> </ul>
--	--

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

Трудоемкость обучения: 2 года обучения.

Форма обучения: очная.

#### *1 – й год обучения*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая физическая подготовка	8	82	90
3.	Специальная физическая подготовка	4	52	56
4.	Техническая подготовка	10	70	80
5.	Тактическая подготовка	6	30	36
6.	Интегральная подготовка		20	20
7.	Соревновательная подготовка	2	24	26
8.	Зачёты и контрольные нормативы		6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-		
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>				<b>216</b>

#### *2-й год обучения*

№		Количество часов
---	--	------------------

п/п	Разделы подготовки	теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	6		6
2.	Общая физическая подготовка	2	48	50
3.	Специальная физическая подготовка	2	48	50
4.	Техническая подготовка	2	48	50
5.	Тактическая подготовка	2	28	30
6.	Интегральная подготовка		14	14
7.	Соревновательная подготовка	2	8	10
8.	Зачёты и контрольные нормативы		6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-		
10.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
<b>Общее количество часов</b>				<b>216</b>

## 2.2 Календарный учебный график

(первый год обучения)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1.	Инструктаж по ТБ и правила поведения при ЧС. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	ОФП. Специальная подготовка. Практическая подготовка. Упражнения с мячом.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	ОФП. Тактическая подготовка. История волейбола в России.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	ОФП. Теория. Правила волейбола. Практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	ОФП. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	ОФП. Теория. Контрольные испытания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. Тактическая подготовка. Поддачи мяча.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Правила волейбола. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Тактическая теоретическая	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
10.	ОФП. Техническая практическая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	ОФП. Техническая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
13.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	ОФП. Специальная подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Тактическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Гимнастические упражнения. Техника нападения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	Разминка. Силовые упражнения. Перемещения и стойки.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	Разминка. Скоростные упражнения. Способы перемещения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Упражнения на ловкость. Действия с мячом.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи в парах.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	ОФП. Прыжки, эстафеты. Подачи и отбивание мяча.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	ОФП. Метание мячей. Блокировка, перемещение и стойка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	Разминка. Упражнения на выносливость. Теория. Гигиена спортсмена.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26.	Упражнения на прыгучесть. Отработка подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	ОФП. Упражнения на прием и передачу мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	Отработка нападающих ударов. Теория. История Олимпийского движения.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

29.	Теория судейства. Техника отбивания мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	ОФП. Броски в прыжке, передвижение.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	ОФП. СФП. Отработка разных видов подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	Техника подачи. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	Техника защиты. Правила проведения соревнований.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
36.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	ОФП. СФП. Групповые действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	ОФП. Командные действия при приеме подачи.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	ОФП. Технические приемы в игре.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	ОФП. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Разминка. Учебная игра. Применение технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	ОФП. Отработка атакующих комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	ОФП. Отработка защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Применение атакующих и защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	ОФП. Интегральная подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	ОФП. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
49.	ОФП. Действия без мяча и с мячом. Тактика защиты.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	ОФП. Теоретическая и практическая	2	Январь	Лазарева О.В.



	подготовка.			
53.	Отработка технических приемов.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Техника отбивания мяча. Тренировочная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Тактическая подготовка. Действия без мяча и с мячом.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	ОФП. Отработка технических приемов в упражнениях.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	ОФП. Отработка технических приемов в игре.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.		Февраль	Лазарева О.В.
61.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	ОФП. Командные действия в нападении.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	ОФП. Теория волейбола. Спортивные звания и разряды.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	Сведения о функциях организма человека.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Режим питания и ЗОЖ спортсмена.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	ОФП. Упражнения на быстроту и реакцию.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	ОФП. Челночный бег. Отработка техники передач.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Прыжки вверх.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Упражнения с отягощением. Прыжки в сторону.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	ОФП. СФП. Отработка нападающих ударов.	2	Март	Лазарева О.В.
75.	Опорные прыжки, подскоки.	2	Март	Лазарева О.В.

76.	ОФП. Прыжки с препятствиями.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Прыжки вперед, назад, вправо, влево с отбиванием мяча.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	ОФП. Интегральная подготовка прыгучести.	2	Март	Лазарева О.В.
80.	ОФП. Индивидуальная тактика нападения.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	ОФП. Групповая тактика нападения. Игровая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Прыжки с разбега в три шага.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	ОФП. Тренировочная игра. Разбор ошибок.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	СФП. Отработка технических приемов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Прием и передача мяча в парах, группах..	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	ОФП. Упражнения на быстроту ответных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87.	ОФП. Тренировка подачи с силой в сетку. Игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	ОФП. Отработка нападающего удара в парах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	ОФП. Техника нападения и защиты.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Упражнения на подачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Упражнения на передачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Техника защиты. Тренировочная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Тактика командных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	Тактика взаимодействия игроков передней линии.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Тактика взаимодействия игроков 3-й и 4-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	Тактика взаимодействия игроков 2 и 3-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Тактика взаимодействия игроков 6, 5, 1-й зоны с игроком 3-й.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Техника нападения. Прямой удар с	2	Май	Лазарева О.В.

	прыжка.			
100	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Май	Лазарева О.В.
101	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Май	Лазарева О.В.
102	Перемещения и стойки. Тренировочная игра.	2	Май	Лазарева О.В.
103	Сдача контрольных нормативов.	2	Май	Лазарева О.В.
104	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
105	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
106	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
107	ОФП. Подвижные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
108	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.

**(второй год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Преподаватель</b>
1.	Инструктаж по ТБ и правила поведения при ЧС. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	ОФП. Специальная подготовка. Практическая подготовка. Упражнения с мячом.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	ОФП. Тактическая подготовка. История волейбола в России.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	ОФП. Теория. Правила волейбола. Практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	ОФП. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	ОФП. Теория. Контрольные испытания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. Тактическая подготовка. Поддачи мяча.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Правила волейбола. Гигиена волейболиста.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Тактическая теоретическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10.	ОФП. Техническая практическая подготовка	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	ОФП. Техническая практическая	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
13.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	ОФП. Специальная подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Тактическая практическая подготовка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Гимнастические упражнения. Техника нападения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	Разминка. Силовые упражнения. Перемещения и стойки.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	Разминка. Скоростные упражнения. Способы перемещения.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Упражнения на ловкость. Действия с мячом.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи в парах.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	ОФП. Прыжки, эстафеты. Подачи и отбивание мяча.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	ОФП. Метание мячей. Блокировка, перемещение и стойка.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	Разминка. Упражнения на выносливость. Теория. Гигиена спортсмена.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
26.	Упражнения на прыгучесть. Отработка подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	ОФП. Упражнения на прием и передачу мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	Отработка нападающих ударов. Теория. История Олимпийского движения.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29.	Теория судейства. Техника отбивания мяча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	ОФП. Броски в прыжке, передвижение.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	ОФП. СФП. Отработка разных видов подачи.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	Техника подачи. Интегральная подготовка.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	Техника защиты. Правила проведения соревнований.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

	подготовка.			
36.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	ОФП. СФП. Групповые действия в нападении.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	ОФП. Командные действия при приеме подачи.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	ОФП. Технические приемы в игре.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	ОФП. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Техническая подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Разминка. Учебная игра. Применение технических приемов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	ОФП. Отработка атакующих комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	ОФП. Отработка защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Применение атакующих и защитных комбинаций.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	ОФП. Интегральная подготовка.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	ОФП. Учебная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
49.	ОФП. Действия без мяча и с мячом. Тактика защиты.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	ОФП. Теоретическая и практическая подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
53.	Отработка технических приемов.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Техника отбивания мяча. Тренировочная игра.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Тактическая подготовка. Действия без мяча и с мячом.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	ОФП. Отработка технических приемов в упражнениях.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	ОФП. Отработка технических приемов в игре.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Действия без мяча и с мячом.		Февраль	Лазарева О.В.

61.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	ОФП. Теоретическая практическая подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	ОФП. Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	ОФП. Соревновательная подготовка.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	ОФП. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	ОФП. Командные действия в нападении.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	ОФП. Теория волейбола. Спортивные звания и разряды.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	Сведения о функциях организма человека.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Режим питания и ЗОЖ спортсмена.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	ОФП. Упражнения на быстроту и реакцию.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	ОФП. Челночный бег. Отработка техники передач.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Прыжки вверх.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Упражнения с отягощением. Прыжки в сторону.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	ОФП. СФП. Отработка нападающих ударов.	2	Март	Лазарева О.В.
75.	Опорные прыжки, подскоки.	2	Март	Лазарева О.В.
76.	ОФП. Прыжки с препятствиями.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Прыжки вперед, назад, вправо, влево с отбиванием мяча.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	ОФП. Упражнения на прыгучесть.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	ОФП. Интегральная подготовка прыгучести.	2	Март	Лазарева О.В.
80.	ОФП. Индивидуальная тактика нападения.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	ОФП. Групповая тактика нападения. Игровая подготовка.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Прыжки с разбега в три шага.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	ОФП. Тренировочная игра. Разбор ошибок.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	СФП. Отработка технических приемов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Прием и передача мяча в парах, группах..	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	ОФП. Упражнения на быстроту	2	Апрель	Лазарева О.В.

	ответных действий.			
87.	ОФП. Тренировка подачи с силой в сетку. Игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	ОФП. Отработка нападающего удара в парах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	ОФП. Техника нападения и защиты.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Упражнения на подачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Упражнения на передачу и отбивание мяча.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Тактика нападения. Интегральная подготовка.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Техника защиты. Тренировочная игра.	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Тактика командных действий.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	Тактика взаимодействия игроков передней линии.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Тактика взаимодействия игроков 3-й и 4-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	Тактика взаимодействия игроков 2 и 3-й зоны.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Тактика взаимодействия игроков 6, 5, 1-й зоны с игроком 3-й.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Техника нападения. Прямой удар с прыжка.	2	Май	Лазарева О.В.
100.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	ОФП. Отработка технических приемов.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	Перемещения и стойки. Тренировочная игра.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	Сдача контрольных нормативов.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
105.	ОФП. Подготовка к соревнованиям.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
107.	ОФП. Подвижные игры.	2	Май	Лазарева О.В.
108.	Соревновательные игры.	2	Май	Лазарева О.В.

### 2.3 Рабочая программа

1. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

3. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

## **2. Гигиенические знания и навыки.**

1. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена. Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена.



Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста.

Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Дневник самоконтроля.

### **3. Основы техники и тактики волейбола.**

1. Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

### **4. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

1. Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям.

2. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

### **5. Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю

на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Материально-технические условия реализации программы**

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение программы**

- Нормативные документы
- Электронные ресурсы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9

ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)).

8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 «ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций

#### **Список литературы**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш.

школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

### **3.3 Кадровые условия реализации программы**

**Уровень образования, квалификация:** среднее профессиональное и(или) высшее образование

**Повышении квалификации, в том числе в форме стажировки:** по соответствующему профилю для преподавания соответствующей дополнительной профессиональной программе.

## **4**

### **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, района

Прием контрольных нормативов (первичная, промежуточная и итоговая диагностика обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине (январь) и в конце учебного года (апрель).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМТИВЫ

*Нормативы по общей физической подготовке*

№ п/п	Вид испытаний	Девушки	Юноши
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,9	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	БЕГ – 1500 (м)	14,0	12,5

*Нормативы по физической подготовке*

Контрольные упражнения	балл	Юноши		Девушки	
		Год обучения		Год обучения	
		1	2	1	2
1..Бег 30 м (5 х 6), сек	5	12,0	11,5	12,2	11,9
	4	12,5	12,0	12,6	12,1
	3	13,0	12,5	12,8	12,3
2..Прыжок в длину с места, см	5	185	200	165	175
	4	175	190	160	170
	3	165	180	155	165
3.. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	40	45	34	38
	4	35	40	32	36
	3	30	35	30	34
4.Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками - стоя	5	11,0	11,5	8,0	9,0
	4	10,5	11,0	7,5	8,5
	3	10,0	10,5	7,3	8,0

*Нормативы по технико-тактической подготовке*

Контрольные упражнения	балл	Юноши		Девушки	
		Год обучения		Год обучения	
		1	2	1	2
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	3	3	3	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
2. Подача на точность 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет верхняя прямая по зонам	5	3	3	3	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
3. Прием подачи из зоны 6 зону 3 на точность	5	2	3	2	3
	4	2	2	2	2
	3	1	1	1	1
4. Командные действия организация	5	-	4		4
	4	-	2		2

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Оценка							
			юноши				девушки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
<i>I. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
	12	5	4	2	1	4	3	2	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2

5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2



<b>II.</b> <b>Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>III.</b> <b>Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2

	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
<b>IV. Блокиро вание</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

*Техническая подготовка*

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)		4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки		

4.	Прием подачи и первая передача в зону 3		3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера		3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)		10