

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
Городского округа Рефтинский

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 15»  
протокол № 7 от 28.08.2023г.

Утверждено приказом  
директора школы № 188 от  
28.08.2023г.  
Е.А. Стародумова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»  
Для обучающихся 10-17 лет  
Срок реализации 6 лет

Составитель программы:

Плысюк Руслан Юрьевич  
Педагог дополнительного образования

го Рефтинский  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Волейбол» и порядок её утверждения разработан в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Уставом МБОУ «СОШ № 15».

### **Направленность программы**

- **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**
- Уровень сложности программы – стартовый ознакомительный.

Данная программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

**Актуальность программы** заключается в доступности игры в волейбол для любого возраста; возможности использования средств волейбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков,

развитию основных и специальных физических качеств. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления. Помимо всего прочего, ведущими методами в процессе обучения волейболу являются игровая и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность.

### **Отличительные особенности программы, новизна**

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МБОУ «СОШ №15» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

#### 1. Обязательные предметные области.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – волейбол.

#### 2. Вариативные предметные области.

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

**Адресат программы.** Для обучения волейболу по программе принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, (10-17 лет) не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся – 3 раза в неделю по 2 часа

Число детей в группе от 10 до 20 человек.

**Объем программы:** 1296 часов

**Срок освоения:** 6 лет

Программа рассчитана на 6 лет обучения:

1 год обучения: 216 часов в год

2 год обучения: 216 часов в год

3 год обучения: 216 часов в год

4 год обучения: 216 часов в год

5 год обучения: 216 часов в год

6 год обучения: 216 часов в год

### **Особенности организации образовательного процесса**

Разноуровневая общеразвивающая программа. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих различные интеллектуальные, коммуникативные, учебные и творческие способности, на обучение детей с ОВЗ, детей группы риска.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

**Перечень видов занятий:** лекции, семинары, соревнования.

**Перечень форм подведения итогов:** опрос, тестирование, выступление с докладом, контрольные упражнения и задания, зачёт, соревнования.

### **Цель, задачи программы**

**Цель Программы** – формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организацию их свободного времени.

#### **Основные задачи программы:**

##### 1. обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта

и на занятиях волейболом;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

### 2. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов общих физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

### 3. Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

**Содержание общеразвивающей программы  
Учебный план обучения.**

<b>Название раздела, темы 1 год обучения</b>		<b>часы</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития волейбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>57</b>
1	Развитие силы	14
2	Развитие быстроты	11
3	Развитие выносливости	13
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	9
<b>Техническая подготовка</b>		<b>80</b>
1	Стойки волейболиста	10
2	Верхняя передача	15
3	Нижняя передача	15
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	20
5	Нижняя прямая подача	10
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Нападение 2 темпом	18
2	Нападение 1 темпом	15
3	Защитные действия «углом вперед»	15
4	Защитные действия «углом назад»	15
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>

**Учебный план обучения.**

<b>Название раздела, темы 2 год обучения</b>		<b>часы</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития волейбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая,	1

	психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>57</b>
1	Развитие силы	14
2	Развитие быстроты	11
3	Развитие выносливости	13
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	9
<b>Техническая подготовка</b>		<b>80</b>
1	Стойки волейболиста	10
2	Верхняя передача	15
3	Нижняя передача	15
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	20
5	Нижняя прямая подача	10
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Нападение 2 темпом	18
2	Нападение 1 темпом	15
3	Защитные действия «углом вперед»	15
4	Защитные действия «углом назад»	15
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>

#### Учебный план обучения.

Название раздела, темы 3-4 год обучения		часы
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития волейбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>57</b>
1	Развитие силы	14
2	Развитие быстроты	11
3	Развитие выносливости	13
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	9
<b>Техническая подготовка</b>		<b>80</b>
1	Стойки волейболиста	10
2	Верхняя передача	15
3	Нижняя передача	15

4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	20
5	Нижняя прямая подача	10
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Нападение 2 темпом	18
2	Нападение 1 темпом	15
3	Защитные действия «углом вперед»	15
4	Защитные действия «углом назад»	15
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>

**Учебный план обучения.**

<b>Название раздела, темы 5-6 год обучения</b>		<b>часы</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития волейбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>57</b>
1	Развитие силы	14
2	Развитие быстроты	11
3	Развитие выносливости	13
4	Развитие ловкости	10
5	Развитие гибкости	9
<b>Техническая подготовка</b>		<b>80</b>
1	Стойки волейболиста	10
2	Верхняя передача	15
3	Нижняя передача	15
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	20
5	Нижняя прямая подача	10
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Нападение 2 темпом	18
2	Нападение 1 темпом	15
3	Защитные действия «углом вперед»	15
4	Защитные действия «углом назад»	15
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>



## Планируемые результаты

После освоения программы по волейболу базового уровня обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; разминкам.
- правила игры.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с информационными источниками спортивной направленности.

Демонстрировать:

- технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- технику и простейшую тактику игры в волейбол.

Результатом освоения образовательной Программы *первого года* обучения является:

### **1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы рационального питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. В обязательной предметной области «вид спорта»:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.

### **4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### **5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:**

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

### **6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Результатом освоения образовательной Программы *второго года* обучения является:

### **1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы рационального питания;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. В обязательной предметной области «вид спорта»:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

#### **4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

#### **5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:**

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде.

#### **6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Результатом освоения образовательной Программы *третьего и четвертого годов* обучения является:

#### **1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- основы спортивной подготовки;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### **2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- освоение комплексов физических упражнений;

- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- самостоятельная работа;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. В обязательной предметной области «вид спорта»:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- умение применять основы атакующих и защитных действий;
- умение применять в практической игре обманные движения.

### **4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

### **5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:**

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

### **6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- умение ориентироваться в действиях с партнёрами;
- применение способов само страховки при неожиданном падении.

Результатом освоения образовательной Программы *пятого и шестого годов* обучения является:

**1. В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- основы спортивной подготовки;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила.

**2. В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- комплексы упражнений, развивающих физические кондиции волейболистов;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- самостоятельная работа;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение индивидуального игрового мастерства.

**3. В обязательной предметной области «вид спорта»:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- умение применять основы атакующих и защитных действий;
- умение применять в практической игре обманные движения;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

**4. В вариативной предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение точно и своевременно выполнять задания, правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- задания и упражнения из других видов спорта: прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки волейболиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

**5. В вариативной предметной области «специальные навыки»:**

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- развитие специальных психологических качеств;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

**6. В вариативной предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- умение ориентироваться в действиях с партнёрами;

- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

**Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	02.09.2023
8	Каникулы	-

<b>9</b>	Выходные дни	31 декабря- 9 января
<b>10</b>	Окончание учебного года	31.05.2024

**Условия реализации программы  
Материально- техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Мяч волейбольный	25	
2	Конусы для разметки	20	
3	Палки гимнастические	20	
4	Мяч теннисный	20	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Стойки волейбольные	2	
2	Сетка волейбольная	1	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундомер	1	
2	Табло	1	

**Кадровое обеспечение** - Требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;

**Методические материалы**

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

**Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

**Кадровое обеспечение.** Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

**Требования к результатам освоения программы по предметным областям.**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

❖ **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований



и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

❖ **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

❖ **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

❖ **в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

## Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### Список литературы для педагога

1. Биохимические основы физической работоспособности: учебное пособие / сост. ЛюН. Тюрина. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. - 80 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005 – 302 с.
3. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.

4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
6. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
8. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие / сост. С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Москва, 2011. – 32 с.
9. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов / Т. М. Любошенко, В. А. Ляпин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 160 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
11. Методические рекомендации по подготовке либеро: методическое пособие / сост. Е.В. Фомин, А. Вербов. – Москва, 2011. – 20 с.
12. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методические рекомендации / сост. Е.В. Фомин. – Москва, 2011. – 24 с.
13. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учеб.пособие / В. Н. Попков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2011. – 288 с.
14. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа: методическое пособие / сост. В.М. Алферов – Москва, 2012. – 20 с.
15. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие / сост. А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва, 2012. – 24 с.
16. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство /сост. Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва, 2013. – 24 с.
17. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, Н.В. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
18. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ: методическое пособие / сост. Н.Ф. Смагина, Е.В. Фомин. – М.: ООО «АВ «Публишер», 2014. – 36 с.
19. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методическое пособие / сост. В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Москва, 2012 – 28 с.
20. Степанова, О.Ю Организация этапного контроля за адаптацией спортсменок 9–16 лет

к физическим нагрузкам: учебно-методическое пособие / О. Ю. Степанова, Т. Н. Соломка. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 40 с.

21. Техника игры: методический сборник / сост. Ю.Б. Чесноков. - Москва, 2008. – 47 с.

22. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 92 с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

3. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. - 287 с.

4. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.

5. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

6. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

7.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

### **Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе.**

1. [https://www.youtube.com/watch?v=13JT\\_gN4GDRg](https://www.youtube.com/watch?v=13JT_gN4GDRg)

2. <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>

5. [https://www.youtube.com/watch?v=iiEKi\\_pWNpQ](https://www.youtube.com/watch?v=iiEKi_pWNpQ)

6. <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM>

7. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>

8. <https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html>

9. <https://pavdussh.ru/images/DOC/Documents/uchebnaya-programma-predprofessionalnaya/11-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-voleibolu/sushic/programma.pdf>

10. <https://dushakrasno.edumsko.ru/uploads/42100/42011/section/997569/Progra>

11. <http://sporthmrn.ru/wp-content/uploads/Voleibol.pdf>

12. <http://doc.bkobr.ru/index.php/component/k2/item/2942-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-obrazovatel'naya-programma-po-volei>



