

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназии № 99  
(протокол от 29 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ гимназии № 99  
от 30 августа 2025 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Елизарова Валерия Андреевна,  
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург  
2025**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Вовлечение населения Свердловской области в систематические занятия физической культурой и спортом является ключевым вопросом, от успешности решения которого зависит эффективность реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и

достижение запланированных показателей социально-экономического развития нашего региона на долгосрочную перспективу.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, способствующих развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Адресат программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Количество обучающихся в группе от 12 до 18 человек.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Объем общеразвивающей программы – 228 часов.**

**Срок освоения программы – 1 год.**

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

**Перечень форм обучения:** индивидуальные и групповые.

**Перечень видов занятий:** мастер-класс, групповое занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** соревнования.

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи программы:**

*образовательные:*

- ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;

*развивающие:*

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, скорости, выносливости, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли; содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

*воспитательные:*

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

### **2. Учебный план**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                               | Количество часов |            |              | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|----------------------------------|
|          |                                                      | Всего            | Тео<br>рия | Прак<br>тика |                                  |
|          | <b>Тема занятия</b>                                  |                  |            |              |                                  |
|          | <b>Теоретическая подготовка</b>                      | <b>14</b>        | <b>14</b>  | <b>0</b>     |                                  |
| 1.1.     | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 7                | 7          | 0            | Зачет                            |

|                                    |                                                                                                                                      |            |           |            |                 |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------|
| 1.2.                               | История рождения и развития волейбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний. | 7          | 7         | 0          | Зачет           |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>10</b> | <b>90</b>  |                 |
| 2.1.                               | Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.                                                                                  | 18         | 2         | 20         | Тестирование    |
| 2.2.                               | Развитие скорости. Круговая тренировка. Подвижные игры.                                                                              | 18         | 2         | 20         | Тестирование    |
| 2.3.                               | Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.                                                                          | 18         | 2         | 20         | Тестирование    |
| 2.4.                               | Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.                                                                              | 18         | 2         | 20         | Тестирование    |
| 2.5.                               | Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.                                                                              | 18         | 2         | 20         | Тестирование    |
| <b>Техническая подготовка</b>      |                                                                                                                                      | <b>104</b> | <b>10</b> | <b>94</b>  |                 |
| 3.1.                               | Стойки и перемещения.                                                                                                                | 9          | 1         | 10         | Зачет           |
| 3.2.                               | Передача мяча двумя руками сверху.                                                                                                   | 9          | 1         | 10         | Зачет           |
| 3.3.                               | Прием мяча.                                                                                                                          | 9          | 1         | 10         | Зачет           |
| 3.4.                               | Поддачи.                                                                                                                             | 9          | 1         | 10         | Зачет           |
| 3.5.                               | Нападающий удар.                                                                                                                     | 9          | 1         | 10         | Зачет           |
| 3.6.                               | Блокирование.                                                                                                                        | 9          | 1         | 10         | Командный зачет |
| 3.7.                               | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                    | 9          | 1         | 10         | Командный зачет |
| 3.8.                               | Упражнения по совершенствованию элементов техники игры в волейбол.                                                                   | 9          | 1         | 10         | Командный зачет |
| 3.9.                               | Индивидуальные, групповые и командные действия на площадке.                                                                          | 11         | 1         | 12         | Командный зачет |
| 3.10.                              | Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.                                                    | 11         | 1         | 12         | Командный зачет |
| <b>Соревнования по волейболу</b>   |                                                                                                                                      | <b>10</b>  | <b>0</b>  | <b>10</b>  | Соревнования    |
| <b>Всего</b>                       |                                                                                                                                      | <b>228</b> | <b>34</b> | <b>194</b> |                 |

### 3.Содержание учебного (тематического) плана

#### 1 . «Теоретическая подготовка» (14 ч.)

2.1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

*Теория:*

Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях волейболом.

2.2. История рождения и развития волейбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.

*Теория:*

Волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле

*Практика:*

Становление правил игры в волейбол. Игровое поле для волейбола (размеры и разметка), правила подачи в волейболе, экипировка и инвентарь в волейболе, амплуа в волейболе и их функции

## **2. «Общая физическая подготовка» (100 ч.)**

2.1. Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы.

Тестирование физической подготовки: подача через сетку с трехметровой линии, верхняя/нижняя передача над собой, количество раз за 1 минуту. Учебная игра в волейбол.

2.2. Развитие скорости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития скорости.

Тестирование физической подготовки: нижний приём с перемещениями, челночный бег “ёлочкой”, перемещения в стойке волейболиста. Учебная игра в волейбол.

2.3. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития выносливости.

Тестирование физической подготовки: Нападение по зонам, подача по зонам, блокирование из четвертой и второй зоны. Учебная игра в волейбол.

2.4. Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития ловкости).

Тестирование физической подготовки: прием мяча из шестой зоны, передача мяча из третьей зоны в четвертую и во вторую. Учебная игра в волейбол.

**2.5. Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.**

*Практика:*

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития гибкости).

Тестирование физической подготовки: перекаты, стойки на руках, гимнастическое колесо. Учебная игра в волейбол.

**3. «Техническая подготовка» (104 ч.)**

**3.1. Стойки и перемещения.**

*Теория:*

Бег лицом вперед, перемещение приставными шагами вправо/влево, бег спиной вперед.

*Практика:*

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).

2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).

3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.

**3.2. Передача мяча двумя руками сверху.**

*Теория:*

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м.

*Практика:*

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки. Упражнения у

тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу.

### 3.3. Прием мяча.

#### *Теория:*

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти сомкнуты и отведены вниз.

#### *Практика:*

Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. В парах: игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками, перемещаясь по всей площадке. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

### 3.4. Подачи.

#### *Теория:*

Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

#### *Практика:*

Многократное подбрасывание мяча из исходного положения. Подбрасывание мяча и замах. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах. Подача через сетку на расстоянии 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте). Подачи с зоны подач. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки. Подачи в определенные зоны. Выполнение подач на скорость. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

### 3.5. Нападающий удар.

#### *Теория:*

После «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.).



«Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.).

*Практика:*

Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке). То же, но удар по мячу с отскоком партнеру. Удар по мячу, наброшенному левой рукой вперед – вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2 – 3 м). Удары по наброшенному партнером или учителем мячу. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы). Прыжок толчком двумя ногами с места вверх; то же после перемещений и остановки. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов хлопками, счетом и т.д.) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах с места и с разбега. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Нападающий удар через сетку с подбрасывания партнера или тренера.

3.6. Блокирование.

*Теория:*

Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, вынося их над сеткой. Кисти рук максимально напряжены, пальцы разведены в стороны. Движение рук над сеткой вверх – вперед на сторону соперника.

*Практика:*

Перемещение – обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег.

Прыжок – из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а так же активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.

Вынос рук – кратчайшим путем вверх над сеткой или с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6 – 8 см).

Приземление – легкое, на слегка согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

Имитация выноса рук. Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища.

Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя на подставке. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой.

Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей.

Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага.

Блокирование неподвижных (подвешенных) мячей над сеткой на месте и после перемещений. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками направление удара.

Задерживание мячей (резиновых, теннисных или поролоновых) над сеткой. Мячи бросают нападающие через сетку в прыжке. Блокирование «блок - щитками», стоя на подставке.

Блокирующий игрок стоит у сетки в исходном положении. С другой стороны сетки игрок (тренер) набрасывает мяч над сеткой. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. То же, но с обманными действиями подбрасывающего игрока (тренера). Нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему игроку.

### 3.7. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

*Теория:*

Повторение правил.

*Практика:*

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Командный зачёт.

### 3.8. Упражнения по совершенствованию элементов техники игры в волейбол.

*Теория:*

Совершенствование передач, совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу, совершенствование техники постановки блока, простейшие тактические построения.

*Практика:*

Упражнения для работы в шеренгах: у игроков одной из шеренг – волейбольные мячи. Направляющие в шеренгах продвигаются вдоль спортивного зала, выполняя передачи друг другу.

Упражнения для работы по станциям: игра через сетку в парах, используя все три касания, упражнения в паре у стены.

Нападающий удар с места в стену, в парах: нападение-прием. Перемещения вдоль сетки, перемещения вдоль сетки с выпрыгиванием. Нападающий удар из 4 зоны, из 2 зоны.

### 3.9. Индивидуальные, групповые и командные действия на площадке.

Теория: совершенствование техники и тактики движений

Практика: стойки, перемещения игроков, прием из первой, шестой, пятой зоны, передачи из третьей зоны в четвертую, вторую: блокирование из четвертой, второй зоны; подача из лицевой линией по зонам, подача в прыжке, нападающий удар из второй и четвертой зоны, нападающий удар со второй линии.

3.10. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практика:*

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Упражнения на отработку навыков игры в баскетбол.

## 4. Соревнования по волейболу (10 ч.)

*Практика:*

Подготовка к соревнованиям. Проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

## 5. Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

## 5. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Мячи волейбольные 21 шт.

- Насос с иглой для надувания мячей
- Волейбольная стойка
- Сетка волейбольная
- Мячи набивные 1кг/2кг – 15/10 шт.
- Эспандер кистевой – 15 шт.
- Эспандер плечевой – 2 шт.
- Теннисные мячи – 30 шт
- Мяч тренировочный на растяжках – 2 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Скамейки – 4 шт.
- Скакалки средние – 20 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направленно на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники волейболиста. Правила по волейболу.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Товарищеские игры. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

### **Нормативы**

#### **общей физической и специальной физической подготовки на этапе ознакомительного уровня освоения программы**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                              |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                 | юноши                          | девушки                      |
| Быстрота                        | Бег на 30 м (не более 4,9 с)   | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
|                                 | Челночный бег 3х10 (не более   | Челночный бег 3х10 (не более |

|                            | 7, 4 с)                                                                     | 8, 2 с)                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см)                                    | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)                                    |
|                            | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)                     | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)                     |
| Сила                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине ( не мене 6 раз)                | Подтягивание из виса на низкой перекладине ( не мене 10 раз)                |
| Силовая выносливость       | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (не мене 39 раз) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (не мене 34 раз) |
| Гибкость                   | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (не мене +7 см)    | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье ( не мене +10 см)  |

## **6.Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2005. 112 с.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. -М.: Физкультура и спорт, 2008. 156 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. - Л., 1991. 263с.
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. – М.: Советский спорт, 1991.-263с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с,
6. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе. Пособие для учителя. –М.: «Просвещение», 1976. - 111 с. с ил.

### **Литература для учащихся**

1. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 382 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114481

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 19.04.2025 по 19.04.2026