

**Отдел образования администрации Краснохолмского муниципального округа
Тверской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно

совет МБУДО «Краснохолмская сш»

протокол №1 от 21.07.2025г

УТВЕРЖДАЮ

приказ №44 от 21.07.2025г

директор МБУДО

«Краснохолмская сш»

_____ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 9 лет и старше

Срок реализации программы – 3 года

ФИО, должность – Денисова Дарья Сергеевна, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА3

1. Нормативно правовая база.....3

2. Направленность программы.....,	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6.Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	16
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	23
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	23
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
1. Материально-техническое обеспечение.....	24
2. Информационное обеспечение.....	24
3. Кадровое обеспечение.....	24
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	25
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол » (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Направленность программы

Рабочая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность

3. Новизна и актуальность.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой

и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

4. Отличительные особенности программы.

Волейбол одновременно оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся, на воспитание нравственных и волевых качеств, что создает, главным образом, необходимость соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игре. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

5. Адресат программы

Реализация рабочей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа «Волейбол») предполагаемый контингент обучающихся в возрасте от 9 лет и старше - Этап начальной подготовки

- Тренировочный этап

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов игры в волейбол с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. С учетом контрастности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

6. Сроки реализации

Программа «волейболу» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 3-х лет.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Программа по «волейболу» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале сш, 6 часов в неделю.

II Цели и задачи ДОП

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

2. **Задачи:**

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

III Содержание программы

1. Учебный план

1.1 Учебный план ГПП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6	4	2	сдача норматив ов
2	Строевые упражнения. Подвижные игры. Развитие быстроты.	6	2	4	
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры.	6	2	4	
4	Стойки и перемещения. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6	2	4	
5	Стойки и перемещения. Развитие быстроты и прыгучести.	6	2	4	
6	Стойки и перемещения. Изучение прием мяча сверху двумя руками.	6	2	4	
7	Правила игры в волейбол. Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками.	6	2	4	
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах,	6	2	4	

	направляя мяч вперед-вверх.				
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6	2	4	
10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6	2	4	
11	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	6	2	4	
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6	2	4	
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6	2	4	
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	2	4	
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6	2	4	

15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6	2	4	
16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	6	2	4	
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы.	6	2	4	
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6	2	4	
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6	2	4	

22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6	2	4
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	6	2	4
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6	2	4
26	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку.	6	2	4
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6	2	4
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6	2	4
30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	6	2	4

31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6	2	4	
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6	2	4	
33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре.	6	2	4	
34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6	2	4	
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6	2	4	
36	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	

1.2 Учебный план ГНП-2

№ п/	Название темы	количество часов	форма аттестации
------	---------------	------------------	------------------

п		всего часов	теория	практика	и
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6	4	2	сдача нормативов
2	Строевые упражнения. Подвижные игры. Развитие быстроты.	6	2	4	
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры.	6	2	4	
4	Стойки и перемещения. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6	2	4	
5	Стойки и перемещения. Развитие быстроты и прыгучести.	6	2	4	
6	Стойки и перемещения. Изучение прием мяча сверху двумя руками.	6	2	4	
7	Правила игры в волейбол. Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками.	6	2	4	
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	6	2	4	
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6	2	4	

10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6	2	4	
11	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	6	2	4	
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6	2	4	
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6	2	4	
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	2	4	
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6	2	4	
15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6	2	4	

16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	6	2	4	
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы.	6	2	4	
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6	2	4	
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6	2	4	
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6	2	4	
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	6	2	4	

24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6	2	4
26	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку.	6	2	4
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6	2	4
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6	2	4
30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	6	2	4
31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6	2	4
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6	2	4

33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре.	6	2	4	
34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6	2	4	
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6	2	4	
36	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	

1.3 Учебный план ГНП-3

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6	4	2	сдача норматив ов
2	Строевые упражнения. Подвижные игры. Развитие	6	2	4	

	быстроты.				
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры.	6	2	4	
4	Стойки и перемещения. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6	2	4	
5	Стойки и перемещения. Развитие быстроты и прыгучести.	6	2	4	
6	Стойки и перемещения. Изучение прием мяча сверху двумя руками.	6	2	4	
7	Правила игры в волейбол. Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками.	6	2	4	
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	6	2	4	
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6	2	4	
10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6	2	4	
11	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема	6	2	4	

	сверху и снизу в парах.				
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6	2	4	
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6	2	4	
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	2	4	
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6	2	4	
15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6	2	4	
16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения	6	2	4	

	различными способами.				
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы.	6	2	4	
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6	2	4	
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6	2	4	
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6	2	4	
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6	2	4	
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	6	2	4	
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4	
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6	2	4	

26	Поддачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку.	6	2	4	
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6	2	4	
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6	2	4	
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6	2	4	
30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	6	2	4	
31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6	2	4	
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6	2	4	
33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре.	6	2	4	
34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа,	6	2	4	

	на развитие точных приемов и передач.				
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6	2	4	
36	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	

2. Содержание учебного плана

2.1 Содержание учебного плана ГПП-1

№п /п	Название темы и краткая характеристика	всего часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6
2	Строевые упражнения. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». Развитие быстроты.	6
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	6
4	Стойки и перемещения (основная, низкая). Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6
5	Стойки и перемещения (Способы перемещений (ходьба, бег,	6

	перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед). Развитие быстроты и прыгучести.	
6	Стойки и перемещения (Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед)). Изучение прием мяча сверху двумя руками (над собой – на месте и после перемещений).	6
7	Правила игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, правила трех касаний). Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование» стоя на месте и в движении).	6
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	6
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6
10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6
11	Стойки, перемещения волейболиста (остановка шагом), (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений). Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	6
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6
15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6

16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести (Использование воздушных шаров для разминки в парах, метание теннисных мячей в парах, подбрасывание мяча вверх перед собой с дальнейшей ловлей.)	6
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	6
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы (Силовая тренировка, отжимание подтягивание, приседы с весом.)	6
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	6
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	6
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6
26	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	6
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6

28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6
30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	6
31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6
33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре (ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате; ударное движение кистью по мячу стоя у стены; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.)	6
34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
36	Сдача контрольных нормативов	6

2.2 Содержание учебного плана ГПП-2

№п /п	Название темы и краткая характеристика	всего часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6
2	Строевые упражнения. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». Развитие быстроты.	6
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	6
4	Стойки и перемещения (основная, низкая). Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6
5	Стойки и перемещения (Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед). Развитие быстроты и прыгучести.	6
6	Стойки и перемещения (Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед)). Изучение прием мяча сверху двумя руками (над собой – на месте и после перемещений).	6
7	Правила игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, правила трех касаний). Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование» стоя на месте и в движении).	6
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	6
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6
10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6
11	Стойки, перемещения волейболиста (остановка шагом), (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений). Челночный бег 3x10м,	6

	5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6
15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6
16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести (Использование воздушных шаров для разминки в парах, метание теннисных мячей в парах, подбрасывание мяча вверх перед собой с дальнейшей ловлей.)	6
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	6
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы (Силовая тренировка, отжимание подтягивание, приседы с весом.)	6
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6

22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	6
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	6
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6
26	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	6
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6
30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	6
31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6
33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре (ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате; ударное движение кистью по мячу стоя у стены; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.)	6

34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
36	Сдача контрольных нормативов	6

2.3 Содержание учебного плана ГНП-3

№п /п	Название темы и краткая характеристика	всего часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	6
2	Строевые упражнения. Подвижные игры «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». Развитие быстроты.	6
3	История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	6
4	Стойки и перемещения (основная, низкая). Прыжок в длину с места. Челночный бег.	6
5	Стойки и перемещения (Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед). Развитие быстроты и прыгучести.	6
6	Стойки и перемещения (Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед)). Изучение прием мяча сверху двумя руками (над собой	6

	– на месте и после перемещений).	
7	Правила игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, правила трех касаний). Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование» стоя на месте и в движении).	6
8	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	6
9	Вводное тестирование по общей физической подготовке.	6
10	Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	6
11	Стойки, перемещения волейболиста (остановка шагом), (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений). Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	6
12	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	6
12	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	6
13	Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств.	6
14	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	6
15	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	6
16	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести (Использование воздушных шаров для разминки в парах, метание теннисных мячей в парах, подбрасывание мяча вверх перед собой с дальнейшей ловлей.)	6

17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	6
18	Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы (Силовая тренировка, отжимание подтягивание, приседы с весом.)	6
19	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	6
20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	6
21	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом.	6
22	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	6
23	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	6
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	6
25	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	6
26	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	6
27	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	6
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	6
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	6

30	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	6
31	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	6
32	Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	6
33	Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре (ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате; ударное движение кистью по мячу стоя у стены; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.)	6
34	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
35	Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая работа, на развитие точных приемов и передач.	6
36	Сдача контрольных нормативов	6

IV Планируемый результат.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	2025г - 2026г	01.09.2025г	22.05.2026г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май
2	2026г - 2027г	01.09.2026г	21.05.2027г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май
3	2027г - 2028г	01.09.2027г	26.05.2028г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь, декабрь, май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

- мячи волейбольные
- мячи набивные
- форма волейбольная
- секундомер

- свисток
- волейбольная сетка и стойки
- конусы
- барьеры

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Денисова Дарья Сергеевна;

опыт работы : 2 года

образование : высшее

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, аналитический материал, грамота, готовая работа, диплом, журнал

посещаемости, материал анкетирования и тестирования,

методическая разработка, протокол

соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытое занятие, отчет итоговый, соревнование и др.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы для ГНП-1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3

Контрольные нормативы для ГНП-3

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	+8

VIII Методический материал

- особенности организации образовательного процесса: очно,
- методы обучения (словесный, наглядный практический;
объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,
исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.)
и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование,
мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная,

индивидуально-групповая и групповая;

– формы организации учебного занятия: акция,

беседа, встреча с интересными людьми, игра,

открытое занятие, соревнование.

– педагогические технологии: индивидуализация обучения,

групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное

обучение, разно-уровневое обучение, развивающее

обучение, проблемное обучение, игровая

деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая

деятельность, здоровье сберегающая и др.;

– алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия

и его этапов;

– дидактические материалы – раздаточные материалы,

инструкционные, задания, упражнения и т.п.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.