

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор областного государственного
автономного профессионального
образовательного учреждения
«Боровичский педагогический колледж»
И.А. Петрова
« 30 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

Волейбол

Уровень программы: базовый
Вид программы: общеразвивающая
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 16 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик: преподаватель ОГА ПОУ
«Боровичский педагогический колледж»,
С.С. Шмитов

Боровичи,
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	3
2 Содержание программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный учебный график	10
3 Формы аттестации	20
4 Условия реализации программы	21

Пояснительная записка

Дополнительное образование населения направлено на формирование и развитие творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа разработана в соответствии со следующей нормативной базой:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Положение о дополнительных образовательных услугах и других видах дополнительных платных услуг.

Актуальность программы «Волейбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей занимающихся в активных формах

двигательной деятельности, обеспечение физического и нравственного развития обучающихся, психологическую подготовку занимающихся.

Дополнительная программа «Волейбол» носит общеразвивающий характер и предназначена для занимающихся с 16 и старше с наличием подготовленности в области волейбола.

Программа ориентирована на дополнительное образование и способствует развитию и поддержке интереса занимающихся к деятельности определенного направления, дает возможности расширить знания и умения в избранном виде спорта и создает условия для всестороннего развития личности и самореализацию двигательной подготовленности на спортивных соревнованиях различного уровня.

Занятия по дополнительной программе составлены с учетом подготовленности занимающихся и направлены на повышение их работоспособности, на развитие основных двигательных (физических) качеств, а также овладение технической и тактической сторонами игры в волейбол.

Занятия волейболом способствуют формированию многих морально-волевых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, чувство коллективизма, дисциплинированность и т.д.).

Цель программы: повышение общеразвивающего уровня занимающихся в области физической культуры и спорта путем развития специальных компетенций и углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- расширение диапазона знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование умений использовать современные методики обучения и тренировки по волейболу;
- овладение методиками выполнения базовых упражнений по общефизической подготовке (СФП), технической, тактической подготовкам,

знаниями о технике безопасности во время проведения занятий и соревнований по волейболу;

– формирование умений организации и проведения соревнований по волейболу и их судейство.

Нормативный срок освоения программы - 60 часов. Программа курса «Волейбол» рассчитана на 2 часа в неделю, всего 30 недель.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в форме групповых практических занятий.

Каждое занятие включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической и специальной физической подготовок, технику и тактику игры в волейбол, двухсторонние игры. Соревновательная деятельность (соревнования) проводятся согласно календарям соревнований (общеколледжному, муниципальному, областному).

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу включают в себя выполнения контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Новизна программы «Волейбол» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия по программе дает возможность всем занимающимся повышать свою двигательную активность, улучшать физические качества и способности, совершенствовать физическое здоровье средствами волейбола.

Режим занятий

Продолжительность занятий 90 минут в соответствии с возрастными требованиями.

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Технология сохранения и стимулирования здоровья

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Интегрированная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Теоретические и практические работы

Учебный план

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Количество недель	Форма контроля
		Учебно-тренировочные занятия	Соревнования	Самостоятельная работа		
1. Введение	1ч.	1ч.			1	
2. Общеразвивающие упражнения	7ч.	7ч.			1-30	
3. Общефизическая подготовка (ОФП)	8ч.	8ч.			1-30	Тест
4. Специальная физическая подготовка (СФП)	8ч.	8ч.			1-30	Тест
5. Техническая подготовка	10ч.	10ч.			1-30	Тест
6. Тактическая подготовка	10ч.	10ч.			10-18 21-30	
7. Подвижные игры и эстафеты	4ч.	4ч.			14-18 28-30	
8. Двусторонние игры	6ч.	6ч.			1-30	
9. Соревнования	4ч.		4ч.		11-16 22-27	
10. Практическое судейство	2ч.		2ч.			
Итого	60	54	6		30	

Содержание учебного плана

УТЗ п/п	Содержание
1.	Введение - предмет, задачи, характеристика волейбола, инструктаж по технике безопасности. ОРУ без предмета. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
2.	ОРУ с кругом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
3.	ОРУ со скакалкой. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
4.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
5.	ОРУ в движении с волейбольным мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
6.	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
7.	ОРУ сидя на полу. Передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Игра в мини-волейбол.
8.	ОРУ игровым методом. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Бег 30 м. Подвижные игры.
9.	ОРУ со скакалкой. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.
10.	ОРУ у гимнастической стенки. Стойки и перемещение игрока. Одиночное блокирование. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.
11.	ОРУ в кругу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.
12.	ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками с подачи и первая передача. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра
13.	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.
14.	ОРУ со скакалкой. Многоскоки, прыжки, упражнения с набивными мячами.
15.	ОРУ у гимнастической стенки. Многоскоки, прыжки, упражнения с резиновыми эспандерами.

16.	ОРУ в кругу. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй пере дачи и в зоне 3.
17.	ОРУ у гимнастической стенки. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3
18.	ОРУ игровым методом. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
19.	ОРУ с теннисным мячом. Действия в защите и нападении. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и подач).
20.	ОРУ в движении. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
21.	ОРУ со скакалкой. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
22.	ОРУ с набивными мячами. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи , передачи, нападающего и обманного ударов.
23.	ОРУ в движении. Выполнение технико-тактических действий в игре.
24.	ОРУ игровым методом. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3.
25.	ОРУ со скакалкой. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3.
26.	ОРУ в движении с волейбольным мячом. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.
27.	ОРУ игровым методом. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению. Командные действия: система игры со второй передачи и игрока передней линии.
28.	ОФП - упражнения для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Подвижные игры.
29.	СФП - подвижные игры; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач
30.	ОРУ игровым методом. Тактика защиты. Командные действия. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.

Планируемые результаты

В целях дальнейшего качественного совершенствования компетенций, приобретенных в результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- современные методики обучения и тренировки по волейболу;
- методики выполнения упражнений по ОФП, СФП, технической и тактической подготовкам;
- специфику техники безопасности при проведении занятий и соревнований по волейболу;
- правила соревнований, организацию и проведение соревнований по волейболу.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- применять компетентностный подход к обучению и тренировки занимающихся по программе «Волейбол».

владеть:

- основами современных методик обучения и тренировок по волейболу;
- технической и тактической сторонами подготовки игры в волейбол;
- теоретическими основами волейбола, правилами соревнований по волейболу

Календарный учебный график

№п/п	Месяц, неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Введение - предмет, задачи, характеристика волейбола, инструктаж по ТБ. ОРУ без предмета. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Универсальный спортивный зал	Педагогическое наблюдение, беседа, практическая работа
2.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ с кругом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		Педагогическое наблюдение, практическая работа
3.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ со скакалкой. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача		Педагогическое наблюдение,

					двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.				практическая работа
4.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ с гимнастической скамейкой. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			Педагогическое наблюдение, практическая работа	
5.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в движении с волейбольным мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			Педагогическое наблюдение, практическая работа	

6.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
7.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ сидя на полу. Передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Игра в мини-волейбол.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
8.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ игровым методом. Многоскоки, прыжки, челночный бег. Бег 30 м. Подвижные игры.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
9.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ со скакалкой. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча	Педагогическое наблюдение,

					сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.			практическая работа
10.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Стойки и перемещение игрока. Одиночное блокирование. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		Педагогическое наблюдение, практическая работа	
11.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в кругу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.		Педагогическое наблюдение, практическая работа	

12.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками с подачи и первая передача. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
13.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
14.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ со скакалкой. Многооскоки, прыжки, упражнения с набивными мячами.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
15.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Многооскоки,	Педагогическое наблюдение,

16.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	прыжки, упражнения с резиновыми эспандерами. ОРУ в кругу. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
17.	1 неделя января	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ у гимнастической стенки. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	Педагогическое наблюдение, практическая работа
18.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ игровым методом. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с	Педагогическое наблюдение, практическая работа

19.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	игроком зоны 3 (при первой передаче). ОРУ с теннисным мячом. Действия в защите и нападении. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и подач).	Педагогическое наблюдение, практическая работа
20.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в движении. Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Педагогическое наблюдение, практическая работа
21.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ со скакалкой. Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Педагогическое наблюдение, практическая работа

22.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ с набивными мячами. Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
23.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в движении. Выполнение технико-тактических действий в игре.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
24.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ игровым методом. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
25.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ со скакалкой. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

26.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ в движении с волейбольным мячом. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 1 с игроком зоны 3.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
27.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОРУ игровым методом. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению. Командные действия: система игры со второй передачи и игрока передней линии.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
28.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	ОФП - упражнения для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Подвижные игры.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
29.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	СФП - подвижные игры; упражнения для развития прыгучести;	Педагогическое наблюдение,

30.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении задач	ОРУ игровым методом. Тактика защиты. Командные действия. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.	Педагогическое наблюдение, практическая работа	практическая работа
-----	----------	---------------------	--------------------------------	---	---	---	--	---------------------

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации:

- 1) промежуточная – оценивается: правильность исполнения; техничность.
- 2) итоговая - оценивается: правильность исполнения; техничность.

Оценочные материалы:

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,0
2.	Бег 30 м (5хбм), с	10,0	10,5	11,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	24,2	24,9	25,5
4.	Прыжок в длину с места, см	240	230	225
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	75	70	63
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
	- сидя	9,5	9,0	8,2
	- стоя	17,0	15,0	13,8
7.	Становая сила, кг	135	126	117

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Бег 30 м, с	5,4	5,5	5,7
2.	Бег 30 м (5хбм), с	12,0	12,5	13,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	26,8	27,4	28,0
4.	Прыжок в длину с места, см	215	210	205
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	55	50	45
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
	- сидя	7,5	7,2	6,5
	- стоя	15,2	14,5	13,5
7.	Становая сила, кг	102	98	93

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Занимающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (Точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками вниз перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Условия реализации программы

1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный зал	1
Спортивная площадка	1
Тренажерный зал	1
Учебно-методический материал	
Учебник	2
Учебное пособие	2
Правила по волейболу	2
Технические средства обучения	
Компьютер	1
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	20 пролетов
Маты гимнастические	10
Скакалки	30
Набивные мячи	10
Штанга	1
Гантели 6-10кг	12 пар
Гири 16 кг, 24 кг.	8
Скакалки гимнастические	10
Барьеры высотой 50-80см	15
Мячи волейбольные:	20
Мячи баскетбольные	10
Мяч теннисный	20
Конусы	20
Скамейка гимнастическая	4
Свисток судейский	5
Секундомер	2
Волейбольные стойки	2
Сетка волейбольная	2
Эспандер резиновый ленточный	24

2. Информационно-образовательные ресурсы

1. Безбородов А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для вузов, 2022

2. Безбородов А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО, 2023
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура
4. Волейбол: учебное пособие, 2019
5. Герасимов К.А., Гусева М.А., Климов В.М. Физическая культура.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М.: ФиС, 1979
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: ФиС, 1988
8. Железняк Ю.Д., Портов Ю.М. Спортивные игры: Учебник – М.: 2000
9. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).
10. Клещёв Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион-Москва, 2009
11. Клещёв Ю.Н. Спортивные игры. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1980
12. Клещёв Ю.Н., Чехов О. Волейбол в школе. – М., 1957
13. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов Н.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение – Москва, 2012
образование и наука, 2000


3. Учебно-методическое обеспечение

Инструкция по технике безопасности, комплексы упражнений, учебник, учебные пособия, правила по волейболу

4. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, преподаватель физической культуры, тренер по волейболу.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ВОЛЕЙБОЛ**

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание	№ страницы с изменением		Подпись лица, внесшего изменения
			было	стало	
1	04.04.2024	Приказ Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. п 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников"	стр. 23 2. Информационно-образовательные ресурсы 6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе.-М.: ФиС, 1979 7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М.: ФиС, 1988 8. Железняк Ю.Д., Портов Ю.М. Спортивные игры: Учебник-М.: 2000 10. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион-Москва, 2009 11. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1980 12. Клещев Ю.Н., Чехов О. Волейбол в школе. -М., 1957	стр.23 2. Информационно-образовательные ресурсы 6. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства/ Булькина Л.В., Пустошило П.В. М.: Спорт, 2020 192 с. 7. Гусева М.А., Физическая культура. Волейбол. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019 80 с. 8. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Санкт-Петербург: Лань, 2021 56 с. 10. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в	

			<p>13.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов Н.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение – Москва, 2012 образование и наука, 2000</p>	<p>волейбол. Санкт-Петербург: Лань, 2021 60 с. 11.Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. М.: Юрайт, 2021 322с. 12.Мараховская, О.В. Основы организации и проведения занятий по волейболу. Учебное пособие/Сагиев Т.А, Славнова М.Ю. – Советский спорт, 2021 г.- 92 с. 13. Пащенко, А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие/ Красникова О.С. Нижневартговск: изд-во НВГУ, 2021- 85 с.</p>	
--	--	--	---	---	--