

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»

Протокол от 21.05.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

 А.В. Щербак
Приказ от 22.05.2025 № 172

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-волейбол» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- 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 Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся младших классов в физическом развитии через учебно-тренировочную в данном виде спорта. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия по программе позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями индивидуальными особенностями обучающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть

сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования по мини-волейболу. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Количественный состав до 15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Отличительная особенность программы в том, что данная программа является универсальной и делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья. Совершенствование навыков и умений различных видов техники волейбола, развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, повысит общую физическую подготовку, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Также отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к виду спорта.

Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения. Занятия волейболом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы

Участниками программы дополнительного образования по программе «Мини-волейбол» являются дети 9-12 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых обучающихся, имеющих справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом от врача-педиатра и согласие родителей.

Наполняемость групп по годам обучения

Год обучения	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки
1	до 15	2 ч

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Максимальное количество часов – 72 часа.

Цель и задачи программы

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, посредством учебных занятий по волейболу.

Задачи:

Обучающие:

сформировать знания и умения в области волейбола;

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Развивающие:

- повысить техническую подготовленность в данном виде спорта;

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как самостоятельно, так и в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в волейбол;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение работать в группах;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные:

- формирование сознательного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении сверстниками, младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в учебных соревнованиях.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания и практические навыки, участвуя в соревнованиях.

На первый год обучения зачисляются все желающие заниматься по данной программе, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей.

Форма обучения: очная.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действия игроков защиты и нападения и введение условностей.

Игровой спортивный зал 12/24 м. со специализированным покрытием. Обучающиеся должны посещать занятия в чистой аккуратной спортивной форме, соответствующей требованиям вида спорта волейбол.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мячи волейбольные MIKASA V200W	Шт.	15
2.	Барьеры л/атлетические	Шт.	10
3.	Скакалки	Шт.	15
4.	Мячи для метания: теннисные	Шт.	10
5.	Медицинболы 1кг	Шт.	10
6.	Маты легкоатлетические	Шт.	15
7.	Эспандеры резиновые	Шт.	10
8.	Волейбольная сетка	Шт.	1
9	Гимнастические скамейки	ШТ.	3-5

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Кол-во
1	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2	Камера	1 шт.
3	Тренажер для отработки нападающего удара	1 шт.
4	Тренажер для отработки верхней передачи пасующего	1 шт.

**Учебный план
Первый год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История развития волейбола в России. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	2	22
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	14	2	12
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	30	4	26
5.	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	2		2
	Итого:	72	10	62

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
На 2025/2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы:

«Мини-волейбол»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
		02.09.2025	31.05.2026	36	72	36	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа.

В группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Много времени следует отвести играм с мячом.

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхней передачи мяча;
9. Освоить технику передачи мяча снизу;
10. Освоить технику подачи мяча снизу.

Содержание программы

Раздел 1.

Введение

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Перелезание, пролезание, перепрыгивание, кувырки, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полшага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч

в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Раздел 4.

Техническая подготовка (ТП)

Стойки и перемещения. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку. Перемещение приставными шагами лицом, левым и правым боком, и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Челночный бег 6/5 приставными шагами боком, «Салки».

Передачи. Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте; на месте в стену; над собой в движении вперед; после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в тройках с перемещением вслед за мячом; по зонам 6-3-4, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-4. Передачи мяча над собой на точность стоя на месте и в движении вдоль сетки; в парах с продвижением вперед-назад.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя, верхняя прямая подача; в стену – расстояние 6 м, 9 м; в парах на точность – расстояние 6-8 м; через сетку – расстояние 4 м, 6 м, 8 м; из-за лицевой линии через сетку; в правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу, стоя у стены. Ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, с места.

Игровое задание: соревнование на точность метания малых и теннисных мячей кистью. Удар через сетку по мячу с собственного набрасывания, и с набрасывания мяча партнером.

Стойки и перемещения. Защитная стойка волейболиста. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку; движения на месте в низкой стойке. Скоростные перемещения к «четырем точкам» на площадке, влево-вправо вдоль сетки.

Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя передача мяча после перемещения спиной. Верхняя и нижняя передачи мяча (прием мяча) после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Тоже, но передачи после отскока от пола, выполненного партнером через сетку из-за головы двумя руками (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу двумя руками после выполнения верхней прямой подачи партнера в парах; после отскока от стены, через сетку.

Нижняя передача после отскока от сетки. В парах, направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи расстояние 7м, 9м; нижняя (первая) передача в зону нападения.

Раздел 5.

Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований и инструкций, и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег: 5 х 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся 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 способом «Елочка», мяч № 1 на расстоянии 1 м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 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 подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 х 50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех 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 внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Календарно-тематический план
На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-волейбол».

Группа № ____ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования:

№	Тема	Кол- во часов	Тип занятия	Форма контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	2	комбинированный			
2	Правила волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.					
3	Высокая стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2	комбинированный	наблюдение		
4	Средняя стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2	комбинированный	наблюдение		
5	Низкая стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	комбинированный	наблюдение		
6	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	2	комбинированный	наблюдение		
7	Развитие гибкости. Подводящие упражнения.	2	комбинированный	наблюдение		
8	Вводное тестирование по ОФП.	2	комбинированный	наблюдение		
9	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	комбинированный	наблюдение		
10	Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол	2	комбинированный	наблюдение		
11	Перемещения в стойке	2	комбинированный	наблюдение		

	по зонам. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола.					
12	Перемещения в стойке по зонам. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	комбинированный	наблюдение		
13	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	комбинированный	наблюдение		
14	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра в мини-волейбол	2	комбинированный	наблюдение		
15	Эстафеты. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в теннисный волейбол	2	комбинированный	наблюдение		
16	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6м.	2	комбинированный	наблюдение		
17	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра мини-волейбол.	2	комбинированный	наблюдение		
18	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекувытки в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол.	2	комбинированный	наблюдение		
19	Стойки и перемещение игрока с заданием. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	комбинированный	наблюдение		
20	Прием снизу двумя руками на месте и	2	комбинированный	наблюдение		

	после перемещения. Прием мяча после подачи с розыгрышем.					
21	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол.	2	комбинированный	наблюдение		
22	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2	комбинированный	наблюдение		
23	Передача мяча сверху двумя руками и в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	2	комбинированный	наблюдение		
24	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	комбинированный	наблюдение		
25	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	комбинированный	наблюдение		
26	Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. «Эстафета с прыжками»	2	комбинированный	наблюдение		
27	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2	комбинированный	наблюдение		
28	Стойки и перемещение игрока. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2	комбинированный	наблюдение		
29	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону	2	комбинированный	наблюдение		

	нападения.					
30	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. . Подвижные игры.	2	комбинированный	наблюдение		
31	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	комбинированный	наблюдение		
32	ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Учебная игра.	2	комбинированный	наблюдение		
33	Многократное повторение технических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2	комбинированный	наблюдение		
34	Круговая тренировка по ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
35	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2	комбинированный	наблюдение		
36	Итоговое занятие. Подведение итогов.	2	комбинированный	наблюдение		

Оценочные и методические материалы.

**Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения
(девушки и юноши)**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Челночный бег (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх с места	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	стоя, с места (м)	7,5	9,5

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-волейбол»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-волейбол»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: _____ Дата проведения: _____
 Форма проведения контроля: _____
 Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;
 от 13 до 19 баллов – средний уровень;
 до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение
 в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
 Заведующий отделом _____ / _____
 Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры	Подвижные игры Соревнован ия
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Мяч- амортизатор Мяч- удержатель	Игры- эстафеты с элементами техники
4	Техническая подготовка (ТП)	Групповое занятие Круговая тренировка	Повторный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Мяч- амортизатор Магнитная доска	Мини- волейбол Подводящие игры
5	Контрольно- переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуаль ная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи	Соревнован ие

Список информационных источников.

Литература для педагога

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.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Интернет – ресурсы

<https://volley.ru/> - Федерация волейбола России
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
<http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей
<http://spo.1september.ru/> - Спорт в школе