

## Гимназия РУТ (МИИТ)

Приказ от «11» сентября 2025 г. № 279



# «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

педагог дополнительного образования

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дополнительного образования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП).

2. Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.

— Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.

— Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).

— Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

— Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

— Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

— Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о дополнительной общеобразовательной программе Гимназии РУТ (МИИТ).

— Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.
5. Уровень Программы: ознакомительный.
6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	13-17	15

7. Объем Программы: 108 часов в год (3 часа в неделю).
8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
  - учебно-тренировочные занятия (групповые);
  - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год);
  - спортивные соревнования (3 контрольных матча в течение года).
9. Годовой учебно-тренировочный план – см. приложение № 1.
10. Календарный план воспитательной работы – см. приложение № 2.
11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – см. приложение № 3.

## III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой педагогом, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка						
1	Челночный бег 3/10 м	с	8.5	8.9	8.0	8.3
2	Бег на 10 м	с	10.2	10.7	9.4	9.9
3	Бег на 30 м	с	5.4	5.7	5.0	5.2
4	Прыжок в длину	см	162	147	180	165
Техническая подготовка						
5	Нижняя подача мяча	Раз	6	5	7	6
6	Нижняя передача на точность (10 передач)	Раз	7	5	8	6
7	Верхняя подача мяча	Раз	6	5	7	6
8	Верхняя передача мяча на точность (10 передач)	Раз	7	5	8	6

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в волейболе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

16. Учебно-тематический план – см. приложение № 4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся: благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

18. Материально-технические условия реализации программы:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Объекты и средства	Количество	Примечание
Волейбольная площадка	1	
Спортивный зал	1	8/16 м.
Волейбольная сетка	1	2/3 м.
Скакалки	15	
Мячи набивные	2	1 кг.
Мячи волейбольные	10	№4
Комплект фишек	40	
Конусы тренировочные	8	
Тренировочные манишки	30	двух цветов
Игровая форма	15	

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н), обеспечивающий непрерывность своего профессионального развития.

#### 18. Информационно-методические условия реализации программы:

##### **Литература**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.
2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В.
3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

##### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) <https://resh.edu.ru/>
- 2) <https://uchebnik.mos.ru/>
- 3) <https://mosobr.tv/>
- 4) <https://mosmetod.ru/>
- 5) <https://primary.mgpu.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		3	3				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2				
		Наполняемость групп (человек)					
		15					
		1.	Общая физическая подготовка	16	16		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	25				
4.	Техническая подготовка	40	40				
5.	Тактическая подготовка	14	14				
6.	Теоретическая подготовка	3	3				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4				
9.	Инструкторская практика	2	2				
10.	Судейская практика	2	2				
11.	Медицинская	2	2				
Общее количество часов в год		108	108				

Приложение № 2  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года



		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе спортивной подготовки  
по виду спорта «волейбол»

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о вредных привычках.	В течение года	...

Приложение № 4  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы начальной подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (теоретическая подготовка)	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	<b>6480</b>		
	<b>Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки (практическая подготовка)	<b>Всего на этапе начальной (практической) подготовки</b>	<b>6300</b>		
	Физическая подготовка	960	В течение года	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.
	Вводное занятие	120	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Техническая подготовка	2400	В течение года	Техника верхней и нижней передачи мяча. Техника полевого игрока. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Нижний прием мяча. Верхний прием мяча. Построение атакующих действий. Атакующий удар мяча.
	Тактическая подготовка	840	В течение года	Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях.
	Тренировочные игры	360	В течение года	Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера
	Соревновательная подготовка	1500	Ноябрь Февраль май	Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.
	Итоговое занятие	120	май	Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы).

