


**Министерство образования Самарской области  
Структурное подразделение Центр дополнительного образования для детей  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 «Образовательный центр» имени  
Героя Советского Союза М. Р. Попова ж.-д. ст. Шентала  
муниципального района Шенталинский Самарской области**

Рассмотрено и  
рекомендовано на заседании  
методического  
(педагогического) совета  
Протокол № 4

Утверждено приказом № 90/1 Директор  
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала  
«10» июня 2025г.

« 29 » мая 2025г.

Директор школы \_\_\_\_\_ /И.М.Латыпов/  


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики: **Лапазин Владимир Константинович,**  
**Суродина Алла Станиславовна,**  
педагоги дополнительного образования.

Шентала, 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в волейбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является актуальной и востребованной. Она разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
8. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
16. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ,

включенных в систему ПФДО»).

17. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (новая редакция, 20250 приложение к письму министерства образования Самарской области от 10.07.2025г. №МО/1164-ТУ, МО/3313).

ДООП «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модульной, одногодичной.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы.**

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала и включает в себя региональный компонент, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Программа позволяет распределять учебную нагрузку (в соответствии с физическими возможностями обучающихся) не теряя результат в обучении, и не теряя их положительного мотивационного настроя. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Волейбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость. В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Методы обучения:** словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, дистанционные, игровые и соревновательные.

**Цель программы** – ознакомление и привитие интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать технико-тактические умения и навыки игры в волейбол.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (силу, ловкость, точность, выносливость, координацию, быстроту реакции);

- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений;
- развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

#### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - **разноуровневая**, разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в объединение с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек.

#### **Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся.**

**5-6 лет.** Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В возрасте **7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

В возрасте **15-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, и строить жизненные планы, вырабатывать нравственные идеалы.

#### **Сроки реализации**

Срок освоения программы составляет 1 год, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

#### **Форма обучения**

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

#### **Формы организации деятельности**

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении

заданий.

### **Режим занятий**

3,5 часа в неделю по два занятия: 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия (30 минут) во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

### **Планируемые результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

#### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

#### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### **Формы контроля реализации программы**

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

- Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.
- Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого

учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы;

- Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий.

- Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях.

Применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающегося- итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоения программы низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоения программы средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоения программы высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогам освоения трёх модулей.

### **Критерии и способы определения результативности:**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счет по партиям, ведение счёта по протоколу
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

## **Воспитание**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортивной направленности, ответственного отношения к обучению и проектной деятельности, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в

составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- Гражданско-патриотическое воспитание: Осознание российской культурной идентичности, принятие ценностей культуры, уважение к историческому и спортивному наследию России, изучение вклада отечественных и зарубежных спортсменов, знакомство с достижениями земляков в спортивной сфере.
- Нравственное и духовное воспитание: Уважение к жизни, достоинству, свободе человека, формирование ориентации на солидарность и взаимную помощь, формирование ответственного отношения к безопасности занятий спортом.
- Трудовое воспитание: Уважение к труду, результатам труда, к старшим, а также формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности.
- Физкультурно-спортивное воспитание и профориентация: Развитие интереса к физкультурно-спортивной направленности, понимание роли здорового образа жизни в современном обществе и участия в спортивных мероприятиях. Возможность реализоваться в выборе профессии.
- Воспитание критического мышления: Развитие навыков определения достоверности и этики спортивных идей, критического отношения к результатам спортивного процесса.
- Воспитание воли и дисциплины: Развитие воли, упорства, дисциплинированности в реализации проектов, а также формирование опыта участия в физкультурно-спортивных проектах и их оценки.
- Практико-ориентированные навыки: Получение опыта работы в физкультурно-спортивных проектах, развитие навыков оценки и презентации своих разработок, формирование культуры безопасной работы со спортивным инвентарем, изучение региональных физкультурно-спортивных особенностей.

#### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в подготовке и проведении мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня, досуговых, социально-значимых, творческих мероприятиях, календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах, коллективно-творческих дел, экскурсий по населенному пункту, тематических праздников, конкурсов, соревнований, участие в проектах и исследованиях, акций и др. различных мероприятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания,

достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия   | Сроки          | Форма проведения   |
|-------|---|----------------|--|
| 1.    | День знаний. День открытых дверей.<br>«Семья и семейные ценности»                       | сентябрь       | Игровое конкурсное мероприятие, мастер-класс                   |
| 2.    | «Мама, папа, я - спортивная семья».   | сентябрь       | Эстафета   |
| 3.    | Мероприятия, посвященные «Дню Пожилого человека»  | октябрь        | Мероприятие на уровне учреждения (коллективно-творческое дело) |
| 4.    | День учителя  | октябрь        | Праздник на уровне коллектива (коллективно-творческое дело)    |
| 5.    | День народного единства   | ноябрь         | Тематическое занятие   |
| 6.    | Всероссийская акция «День героев Отечества»   | декабрь        | Урок мужества на уровне коллектива                             |
| 7.    | Праздничные мероприятия в объединении, посвященные Новому году «Новый год в кроссовках» | декабрь        | Праздник на уровне центра                                      |
| 8.    | «День снятия блокады Ленинграда»  | январь         | Урок мужества на уровне коллектива                             |
| 9.    | Акция «Поддержите птиц зимой»   | январь         | Акция на уровне центра   |
| 10.   | День защитника Отечества  | февраль        | Игровые-конкурсные мероприятия                                 |
| 11.   | Международный женский день  | март           | Игровые-конкурсные мероприятия                                 |
| 12.   | Праздничные мероприятия в детских объединениях, посвященные Дню Победы                  | май            | Мероприятие на уровне учреждения                               |
| 13.   | Экскурсия по аллее Трудовой славы   | май            | Экскурсия на уровне коллектива                                 |
| 14.   | Открытые занятия в объединении  | май            | Занятия на уровне коллектива                                   |
| 15.   | Участие в соревнованиях различного уровня   | в течение года | -  |

### Работа с родителями

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы (по необходимости);
- общение в чате мессенджеров;
- опрос и анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий;



— совместная организация различных мероприятий.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
для детей 5-7 лет

| №<br>п/п      | Наименование модуля  | Количество часов |           |           |
|---------------|--|------------------|-----------|-----------|
|               |  | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1.            | <b>Основы знаний. Общая физическая подготовка.</b><br>Вводное занятие<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу<br>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье<br>Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения<br>Подвижные игры | <b>42</b>        | <b>13</b> | <b>29</b> |
| 2.            | <b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b><br>Техника передвижения и стоек<br>Техника приёма и передач мяча сверху<br>Техника приёма мяча снизу<br>Нижняя прямая подача<br>Нападающие удары<br>Индивидуальные действия<br>Групповые действия<br>Командные действия<br>Тактика защиты            | <b>42</b>        | <b>7</b>  | <b>35</b> |
| 3.            | <b>Контрольные испытания и соревнования</b><br>Итоговое занятие по освоению модуля   | <b>42</b>        | <b>7</b>  | <b>35</b> |
| <b>Итого:</b> |  | <b>126</b>       | <b>27</b> | <b>99</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
Для детей 7-9 лет

| №<br>п/п | Наименование модуля   | Количество часов |           |           |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|
|          |   | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1.       | <b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b><br>Вводное занятие<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу<br>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье<br>Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения<br>Подвижные игры | <b>42</b>        | <b>10</b> | <b>32</b> |

|               |   |            |           |            |
|---------------|---|------------|-----------|------------|
| 2.            | <b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b><br>Техника передвижения и стоек<br>Техника приёма и передач мяча сверху<br>Техника приёма мяча снизу<br>Нижняя прямая подача<br>Нападающие удары<br>Индивидуальные действия<br>Групповые действия<br>Командные действия<br>Тактика защиты | 42         | 7         | 35         |
| 3.            | <b>Контрольные испытания и соревнования</b><br><b>Итоговое занятие</b>  | 42         | 7         | 35         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>126</b> | <b>24</b> | <b>102</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
Для детей 10-14 лет

| №<br>п/п      | Наименование модуля  | Количество часов |           |            |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|
|               |  | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1.            | <b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b><br>Вводное занятие<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу<br>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения<br>Подвижные игры | 42               | 7         | 35         |
| 2.            | <b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b><br>Техника передвижения и стоек<br>Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу<br>Нижняя прямая подача Нападающие удары   | 42               | 7         | 35         |
|               | Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия<br>Тактика защиты  |                  |           |            |
| 3.            | <b>Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие</b>   | 42               | 7         | 35         |
| <b>Итого:</b> |  | <b>126</b>       | <b>21</b> | <b>105</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
Для детей 15-17 лет

| № | Наименование модуля | Количество часов |
|---|---------------------|------------------|
|---|---------------------|------------------|

| п/п           |   | Всего      | Теория    | Практика   |
|---------------|---|------------|-----------|------------|
| 1.            | <b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b><br>Вводное занятие<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу<br>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения<br>Легкоатлетические упражнения Подвижные игры | 42         | 7         | 35         |
| 2.            | <b>Техническая подготовка.</b><br><b>Тактическая подготовка</b><br>Техника передвижения и стоек<br>Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу<br>Нижняя прямая подача Нападающие удары<br>Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия<br>Тактика защиты       | 42         | 7         | 35         |
| 3.            | <b>Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие</b>  | 42         | 7         | 35         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>126</b> | <b>21</b> | <b>105</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (теория, практика)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- формирование знаний о виде спорта волейбол, его истории.

**Развивающие**

- сформировать интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом

- развить простейшие двигательные навыки

**Воспитательные**

-ознакомиться с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые

на занятиях гигиенические навыки. **Предметные**

**ожидаемые результаты.** *Обучающий должен знать:*

Правила и основные термины, используемые в волейболе. Инструктаж по технике безопасности.

*Обучающий должен уметь:*

Правильно выполнять физические упражнения. Развить ловкость, быстроту реакции, скорость и т.д.

*Обучающий должен приобрести навык: развить простейшие двигательные навыки, научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».*

*Теоретическая часть.*

Тема: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История

возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### *Практическая часть*

*Тема: Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* —День и ночь, —Салки без мяча, —Караси и щука,—Волк во рву, —Третий лишний, —Удочка, —Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

### **Учебно-тематический план модуля «Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 5-7 лет**

|               |  | Количество часов |           |           |  |
|---------------|--|------------------|-----------|-----------|--|
|               |  | Всего            | теория    | практика  |  |
| 1             | История развития волейбола                                     | 2,5              | 0,5       | 2         |  |
| 2             | Бег с ускорением до 30 м                                       | 2                | 0,5       | 1,5       |  |
| 3             | Тактика защиты углом вперед                                    | 2,25             | 0,25      | 2         |  |
| 4             | Тактика защиты углом назад                                     | 1,75             | 0,25      | 1,5       |  |
| 5             | Выбор места при приеме нижней подачи                           | 2,5              | 0,5       | 2         |  |
| 6             | Разбор ошибок  | 2                | 0,5       | 1,5       |  |
| 7             | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2                | 2         |           |  |
| 8             | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 9             | Нижняя прямая подача с 6 м                                     | 2                |           | 2         |  |
| 10            | Отработка нижней подачи  | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 11            | Овладение режимом разбега                                      | 2                |           | 2         |  |
| 12            | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой                       | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 13            | Индивидуальные действия в игре                                 | 2                |           | 2         |  |
| 14            | Отработка прямой подачи мяча                                   | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 15            | Прием мяча, отраженного сеткой                                 | 2                |           | 2         |  |
| 16            | Тактика защиты углом вперед                                    | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 17            | Подвижные игры   | 2                |           | 2         |  |
| 18            | Круговая эстафета  | 0,25             | 0,25      |           |  |
| 19            | Комбинированные эстафеты                                       | 3                | 1         | 2         |  |
| 20            | Отработка нападающих ударов                                    | 2,5              | 1,5       | 1         |  |
| 21            | Ускоренный нападающий удар                                     | 2                | 1         | 2         |  |
| 22            | Медленные удары (обманы)                                       | 1,5              |           | 1,5       |  |
| 23            | Отработка ударов-обманок                                       | 2                |           | 2         |  |
| 24            | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              | 1,5       |           |  |
| 25            | Итоговое занятие по освоению модуля                            | 2                | 1         | 1         |  |
| <b>Итого:</b> |  | <b>42</b>        | <b>13</b> | <b>29</b> |  |

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 7-9 лет**

| №<br>п/п      | Наименование тем   | Количество часов |           |           | Дата |
|---------------|--|------------------|-----------|-----------|------|
|               |  | Всего            | теория    | практика  |      |
| 1             | История развития волейбола                                     | 1                | 1         |           |      |
| 2             | Бег с ускорением до 30 м                                       | 2                | 0,5       | 1,5       |      |
| 3             | Тактика защиты углом вперед                                    | 2,5              | 0,5       | 2         |      |
| 4             | Тактика защиты углом назад                                     | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 5             | Выбор места при приеме нижней подачи                           | 2                |           | 2         |      |
| 6             | Разбор ошибок  | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 7             | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2                | 2         |           |      |
| 8             | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 9             | Нижняя прямая подача с 6 м                                     | 2                |           | 2         |      |
| 10            | Отработка нижней подачи  | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 11            | Овладение режимом разбега                                      | 3                | 1         | 2         |      |
| 12            | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой                       | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 13            | Индивидуальные действия в игре                                 | 2                |           | 2         |      |
| 14            | Отработка прямой подачи мяча                                   | 1                | 0,5       | 0,5       |      |
| 15            | Прием мяча, отраженного сеткой                                 | 2                | 1         | 1         |      |
| 16            | Тактика защиты углом вперед                                    | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 17            | Подвижные игры   | 2                |           | 2         |      |
| 18            | Круговая эстафета  | 1,5              | 1,5       |           |      |
| 19            | Комбинированные эстафеты                                       | 2                |           | 2         |      |
| 20            | Отработка нападающих ударов                                    | 1,5              |           |           |      |
| 21            | Ускоренный нападающий удар                                     | 2                |           | 2         |      |
| 22            | Медленные удары (обманы)                                       | 1,5              |           | 1,5       |      |
| 23            | Отработка ударов-обманок                                       | 2                |           | 2         |      |
| 24            | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              | 1,5       |           |      |
| 25            | Итоговое занятие по освоению модуля                            | 2                | 1         | 1         |      |
| <b>Итого:</b> |  | <b>42</b>        | <b>10</b> | <b>32</b> |      |

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 10-14 лет**

| №<br>п/п | Наименование тем   | Количество часов |        |          | Дата |
|----------|--|------------------|--------|----------|------|
|          |  | Всего            | Теория | практика |      |
| 1        | История развития волейбола                                     | 2                | 2      |          |      |
| 2        | Бег с ускорением до 30 м                                       | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 3        | Тактика защиты углом вперед                                    | 2                |        | 2        |      |
| 4        | Тактика защиты углом назад                                     | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 5        | Выбор места при приеме нижней подачи                           | 2                |        | 2        |      |
| 6        | Разбор ошибок  | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 7        | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2                | 2      |          |      |
| 8        | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 9        | Нижняя прямая подача с 6 м                                     | 2                |        | 2        |      |
| 10       | Отработка нижней подачи  | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 11       | Овладение режимом разбега                                      | 2                |        | 2        |      |

|    |  |           |          |           |  |
|----|--|-----------|----------|-----------|--|
| 12 | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 13 | Индивидуальные действия в игре           | 2         |          | 2         |  |
| 14 | Отработка прямой подачи мяча             | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 15 | Прием мяча, отраженного сеткой           | 2         |          | 2         |  |
| 16 | Тактика защиты углом вперед              | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 17 | Подвижные игры                           | 2         |          | 2         |  |
| 18 | Круговая эстафета                        | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 19 | Комбинированные эстафеты                 | 2         |          | 2         |  |
| 20 | Отработка нападающих ударов              | 1,5       |          |           |  |
| 21 | Ускоренный нападающий удар               | 2         |          | 2         |  |
| 22 | Медленные удары (обманы)                 | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 23 | Отработка ударов-обманок                 | 2         |          | 2         |  |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3 м               | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 25 | Итоговое занятие по освоению модуля      | 2         | 1        | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>                            | <b>42</b> | <b>7</b> | <b>35</b> |  |

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей**  
**15-17 лет**

| №<br>п/п | Наименование тем   | Количество часов |          |           | Дата |
|----------|--|------------------|----------|-----------|------|
|          |  | Всего            | Теория   | практика  |      |
| 1        | История развития волейбола                                     | 2                | 2        |           |      |
| 2        | Бег с ускорением до 30 м                                       | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 3        | Тактика защиты углом вперед                                    | 2                |          | 2         |      |
| 4        | Тактика защиты углом назад                                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 5        | Выбор места при приеме нижней подачи                           | 2                |          | 2         |      |
| 6        | Разбор ошибок  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 7        | Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола | 2                | 2        |           |      |
| 8        | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 9        | Нижняя прямая подача с 6 м                                     | 2                |          | 2         |      |
| 10       | Отработка нижней подачи  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 11       | Овладение режимом разбега                                      | 2                |          | 2         |      |
| 12       | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой                       | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 13       | Индивидуальные действия в игре                                 | 2                |          | 2         |      |
| 14       | Отработка прямой подачи мяча                                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 15       | Прием мяча, отраженного сеткой                                 | 2                |          | 2         |      |
| 16       | Тактика защиты углом вперед                                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 17       | Подвижные игры   | 2                |          | 2         |      |
| 18       | Круговая эстафета  | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 19       | Комбинированные эстафеты                                       | 2                |          | 2         |      |
| 20       | Отработка нападающих ударов                                    | 1,5              |          |           |      |
| 21       | Ускоренный нападающий удар                                     | 2                |          | 2         |      |
| 22       | Медленные удары (обманы)                                       | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 23       | Отработка ударов-обманок                                       | 2                |          | 2         |      |
| 24       | Нижняя прямая подача с 3 м                                     | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 25       | Итоговое занятие по освоению модуля                            | 2                | 1        | 1         |      |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |      |

## 2. Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (теория, практика)

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать основы техники и тактики игры в волейбол;
- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

**Развивающие**

- развить потребность к регулярным физическим нагрузкам;
- обучение более сложных технико-тактических приемов;

**Воспитательные**

- воспитывать нравственно-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты Обучающий должен знать:**

Правила игры. Правильность постановки игроков на площадке.

*Обучающий должен уметь:*

Выполнять прием и передачу мяча.

*Обучающий должен приобрести навык:*

- сформировать двигательные умения и навыки;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей тактической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

*Теоретическая часть*

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Практическая часть*

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в

прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Учебно-тематический план модуля  
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (5-7 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                            | Количество часов |          |           | Дата |
|----------|---|------------------|----------|-----------|------|
|          |   | всего            | теория   | практика  |      |
| 1        | Передача мяча, подвешенного на шнуре        | 2                | 2        |           |      |
| 2        | Отработка передачи мяча                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 3        | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |          | 2         |      |
| 4        | Индивидуальные действия в игре              | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 5        | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |          | 2         |      |
| 6        | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 7        | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2                | 2        |           |      |
| 8        | Овладение режимом разбега                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 9        | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |          | 2         |      |
| 10       | Прием мяча на задней линии                  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 11       | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |          | 2         |      |
| 12       | Нижняя прямая подача                        | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 13       | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |          | 2         |      |
| 14       | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 15       | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2                |          | 2         |      |
| 16       | Техника нападающего удара                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 17       | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |          | 2         |      |
| 18       | Нижняя прямая подача                        | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 19       | Верхняя прямая подача                       | 2                |          | 2         |      |
| 20       | Отработка прямой подачи мяча                | 1,5              |          |           |      |
| 21       | Прямой нападающий удар                      | 2                |          | 2         |      |
| 22       | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 23       | Нижняя прямая подача                        | 2                |          | 2         |      |
| 24       | Отработка прямого нападающего удара         | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 25       | Итоговое занятие по освоению модуля         | 2                | 1        | 1         |      |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |      |



**Учебно-тематический план модуля  
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (8-9 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                            | Количество часов |          |           | Дата |
|----------|---|------------------|----------|-----------|------|
|          |   | всего            | теория   | практика  |      |
| 1        | Передача мяча, подвешенного на шнуре        | 2                | 2        |           |      |
| 2        | Отработка передачи мяча                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 3        | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |          | 2         |      |
| 4        | Индивидуальные действия в игре              | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 5        | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |          | 2         |      |
| 6        | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 7        | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2                | 2        |           |      |
| 8        | Овладение режимом разбега                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 9        | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |          | 2         |      |
| 10       | Прием мяча на задней линии                  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 11       | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |          | 2         |      |
| 12       | Нижняя прямая подача                        | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 13       | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |          | 2         |      |
| 14       | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 15       | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 1                |          | 1         |      |
| 16       | Техника нападающего удара                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 17       | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |          | 2         |      |
| 18       | Нижняя прямая подача                        | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 19       | Верхняя прямая подача                       | 1                |          | 1         |      |
| 20       | Отработка прямой подачи мяча                | 1,5              |          |           |      |
| 21       | Прямой нападающий удар                      | 2                |          | 2         |      |
| 22       | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 23       | Нижняя прямая подача                        | 2                |          | 2         |      |
| 24       | Отработка прямого нападающего удара         | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 25       | Итоговое занятие по освоению модуля         | 2                | 1        | 1         |      |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |      |

**Учебно-тематический план модуля  
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (10-14 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                           | Количество часов |        |          | Дата |
|----------|--|------------------|--------|----------|------|
|          |  | всего            | теория | практика |      |
| 1        | Передача мяча, подвешенного на шнуре       | 2                | 2      |          |      |
| 2        | Отработка передачи мяча                    | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 3        | Передача мяча с собственного подбрасывания | 2                |        | 2        |      |
| 4        | Индивидуальные действия в игре             | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 5        | Отбивание мяча через сетку                 | 2                |        | 2        |      |
| 6        | Отработка отбивания мяча                   | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 7        | Отбивание мяча с собственного              | 2                | 2      |          |      |

|    |   |           |          |           |  |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|
|    | подбрасывания                               |           |          |           |  |
| 8  | Овладение режимом разбега                   | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 9  | Прием и передача мяча снизу                 | 2         |          | 2         |  |
| 10 | Прием мяча на задней линии                  | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 11 | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2         |          | 2         |  |
| 12 | Нижняя прямая подача                        | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 13 | Отбивание мяча через сетку                  | 2         |          | 2         |  |
| 14 | Отработка отбивания мяча                    | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 15 | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2         |          | 2         |  |
| 16 | Техника нападающего удара                   | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 17 | Прием и передача мяча снизу                 | 2         |          | 2         |  |
| 18 | Нижняя прямая подача                        | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 19 | Верхняя прямая подача                       | 2         |          | 2         |  |
| 20 | Отработка прямой подачи мяча                | 1,5       |          |           |  |
| 21 | Прямой нападающий удар                      | 2         |          | 2         |  |
| 22 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой     | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 23 | Нижняя прямая подача                        | 2         |          | 2         |  |
| 24 | Отработка прямого нападающего удара         | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 25 | Итоговое занятие по освоению модуля         | 2         | 1        | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>                               | <b>42</b> | <b>7</b> | <b>35</b> |  |

**Учебно-тематический план модуля  
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (15-17 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                            | Количество часов |        |          | Дата |
|----------|---|------------------|--------|----------|------|
|          |   | всего            | теория | практика |      |
| 1        | Передача мяча, подвешенного на шнуре        | 2                | 2      |          |      |
| 2        | Отработка передачи мяча                     | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 3        | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |        | 2        |      |
| 4        | Индивидуальные действия в игре              | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 5        | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |        | 2        |      |
| 6        | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 7        | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2                | 2      |          |      |
| 8        | Овладение режимом разбега                   | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 9        | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |        | 2        |      |
| 10       | Прием мяча на задней линии                  | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 11       | Передача мяча с собственного подбрасывания  | 2                |        | 2        |      |
| 12       | Нижняя прямая подача                        | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 13       | Отбивание мяча через сетку                  | 2                |        | 2        |      |
| 14       | Отработка отбивания мяча                    | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 15       | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | 2                |        | 2        |      |
| 16       | Техника нападающего удара                   | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 17       | Прием и передача мяча снизу                 | 2                |        | 2        |      |

|    |   |           |          |           |  |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|
| 18 | Нижняя прямая подача                    | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 19 | Верхняя прямая подача                   | 2         |          | 2         |  |
| 20 | Отработка прямой подачи мяча            | 1,5       |          |           |  |
| 21 | Прямой нападающий удар                  | 2         |          | 2         |  |
| 22 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 23 | Нижняя прямая подача                    | 2         |          | 2         |  |
| 24 | Отработка прямого нападающего удара     | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 25 | Итоговое занятие по освоению модуля     | 2         | 1        | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>                           | <b>42</b> | <b>7</b> | <b>35</b> |  |

### 3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования»

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- правила игры волейбол;
- научить правилам перехода игроков по номерам;
- правильность ведения счёта по партиям, по протоколу
- расстановка игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.

**Развивающие:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

**Воспитательные**

- воспитывать нравственно-волевые качества.
- воспитание коммуникативных качеств.

**Предметный ожидаемый результат**

*Обучающий должен знать:*

- простейшие приёмы и подачи мяча
- обязанности судей и правила игры
- значение тактической подготовки.
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

*Обучающий должен уметь:*

- применять правила игры волейбол;
- правильно переходить по номерам;
- правильно вести счёт по партиям, по протоколу

Обучающий должен приобрести навык:

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиваться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть основами техники и тактики игры;
- приобрести навык инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

*Теоретическая часть (7 часов).*

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

*Практическая часть (35 часов)*

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля  
«Контрольные испытания и соревнования» (5-7 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                          | Количество часов |        |          | Дата |
|----------|---|------------------|--------|----------|------|
|          |   | всего            | теория | практика |      |
| 1        | Организация и судейство соревнований      | 2                | 2      |          |      |
| 2        | Проведение соревнований для сверстников   | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 3        | Взаимодействия игроков при передачах      | 2                |        | 2        |      |
| 4        | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок | 1,5              | 1,5    |          |      |
| 5        | Изучение ударов                           | 2                |        | 2        |      |
| 6        | Обучение прямой подачи мяча               | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 7        | Медленные удары (обманы)                  | 2                | 1      | 1        |      |
| 8        | Обучение технике нападающего удара        | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 9        | Обучение нижней прямой подача с 3 м       | 2                | 2      |          |      |
| 10       | Отработка прямого нападающего удара       | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 11       | Отработка нападающих ударов               | 2                |        | 2        |      |
| 12       | Отработка ударов-обманок                  | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 13       | Отработка нижней подачи                   | 2                |        | 2        |      |
| 14       | Овладение режимом разбега                 | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 15       | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой  | 2                |        | 2        |      |
| 16       | Индивидуальные действия в игре            | 1,5              | 1,5    |          |      |

|    |                                |           |          |           |  |
|----|--------------------------------|-----------|----------|-----------|--|
| 17 | Отработка прямой подачи мяча   | 2         |          | 2         |  |
| 18 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 19 | Нападающие удары               | 2         |          | 2         |  |
| 20 | Отработка нападающих ударов    | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 21 | Ускоренный нападающий удар     | 2         |          | 2         |  |
| 22 | Медленные удары (обманы)       | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 23 | Отработка ударов-обманок       | 2         |          | 2         |  |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3 м     | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 25 | Итоговое занятие по модулю     | 2         | 1        | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>                  | <b>42</b> | <b>7</b> | <b>35</b> |  |

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Контрольные испытания и соревнования» (7-9 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                             | Количество часов |          |           | Дата |
|----------|--|------------------|----------|-----------|------|
|          |  | всего            | теория   | практика  |      |
| 1        | Организация и судейство соревнований         | 2                | 2        |           |      |
| 2        | Проведение соревнований для сверстников      | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 3        | Взаимодействия игроков при передачах         | 2                |          | 2         |      |
| 4        | Разбор проведенных игр.<br>Устранение ошибок | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 5        | Отработка нападающих ударов                  | 2                |          | 2         |      |
| 6        | Отработка прямой подачи мяча                 | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 7        | Медленные удары (обманы)                     | 2                |          | 2         |      |
| 8        | Техника нападающего удара                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 9        | Нижняя прямая подача с 3 м                   | 2                | 2        |           |      |
| 10       | Отработка прямого нападающего удара          | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 11       | Отработка нападающих ударов                  | 2                |          | 2         |      |
| 12       | Отработка ударов-обманок                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 13       | Отработка нижней подачи                      | 2                |          | 2         |      |
| 14       | Овладение режимом разбега                    | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 15       | Нижняя прямая подача,<br>отраженного сеткой  | 2                |          | 2         |      |
| 16       | Индивидуальные действия в игре               | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 17       | Отработка прямой подачи мяча                 | 2                |          | 2         |      |
| 18       | Прием мяча, отраженного сеткой               | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 19       | Нападающие удары                             | 2                |          | 2         |      |
| 20       | Отработка нападающих ударов                  | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 21       | Ускоренный нападающий удар                   | 2                |          | 2         |      |
| 22       | Медленные удары (обманы)                     | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 23       | Отработка ударов-обманок                     | 2                |          | 2         |      |
| 24       | Нижняя прямая подача с 3 м                   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 25       | Итоговое занятие по модулю                   | 2                | 1        | 1         |      |
|          | <b>Итого:</b>                                | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |      |

**Учебно-тематический план модуля  
«Контрольные испытания и соревнования» (10-14 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                          | Количество часов |          |           | Дата |
|----------|---|------------------|----------|-----------|------|
|          |   | всего            | теория   | практика  |      |
| 1        | Организация и судейство соревнований      | 2                | 2        |           |      |
| 2        | Проведение соревнований для сверстников   | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 3        | Взаимодействия игроков при передачах      | 2                |          | 2         |      |
| 4        | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 5        | Отработка нападающих ударов               | 2                |          | 2         |      |
| 6        | Отработка прямой подачи мяча              | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 7        | Медленные удары (обманы)                  | 2                |          | 2         |      |
| 8        | Техника нападающего удара                 | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 9        | Нижняя прямая подача с 3 м                | 2                | 2        |           |      |
| 10       | Отработка прямого нападающего удара       | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 11       | Отработка нападающих ударов               | 2                |          | 2         |      |
| 12       | Отработка ударов-обманок                  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 13       | Отработка нижней подачи                   | 2                |          | 2         |      |
| 14       | Овладение режимом разбега                 | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 15       | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой  | 2                |          | 2         |      |
| 16       | Индивидуальные действия в игре            | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 17       | Отработка прямой подачи мяча              | 2                |          | 2         |      |
| 18       | Прием мяча, отраженного сеткой            | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 19       | Нападающие удары                          | 2                |          | 2         |      |
| 20       | Отработка нападающих ударов               | 1,5              | 1,5      |           |      |
| 21       | Ускоренный нападающий удар                | 2                |          | 2         |      |
| 22       | Медленные удары (обманы)                  | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 23       | Отработка ударов-обманок                  | 2                |          | 2         |      |
| 24       | Нижняя прямая подача с 3 м                | 1,5              |          | 1,5       |      |
| 25       | Итоговое занятие по модулю                | 2                | 1        | 1         |      |
|          | <b>Итого:</b>                             | <b>42</b>        | <b>7</b> | <b>35</b> |      |

**Учебно-тематический план модуля  
«Контрольные испытания и соревнования» (15-17 лет)**

| №<br>п/п | Наименование тем                          | Количество часов |        |          | Дата |
|----------|---|------------------|--------|----------|------|
|          |   | всего            | теория | практика |      |
| 1        | Организация и судейство соревнований      | 2                | 2      |          |      |
| 2        | Проведение соревнований для сверстников   | 1,5              |        | 1,5      |      |
| 3        | Взаимодействия игроков при передачах      | 2                |        | 2        |      |
| 4        | Разбор проведенных игр. Устранение ошибок | 1,5              | 1,5    |          |      |
| 5        | Отработка нападающих ударов               | 2                |        | 2        |      |

|    |  |           |          |           |  |
|----|--|-----------|----------|-----------|--|
| 6  | Отработка прямой подачи мяча             | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 7  | Медленные удары (обманы)                 | 2         |          | 2         |  |
| 8  | Техника нападающего удара                | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 9  | Нижняя прямая подача с 3 м               | 2         | 2        |           |  |
| 10 | Отработка прямого нападающего удара      | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 11 | Отработка нападающих ударов              | 2         |          | 2         |  |
| 12 | Отработка ударов-обманок                 | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 13 | Отработка нижней подачи                  | 2         |          | 2         |  |
|    |  |           |          |           |  |
| 14 | Овладение режимом разбега                | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 15 | Нижняя прямая подача, отраженного сеткой | 2         |          | 2         |  |
| 16 | Индивидуальные действия в игре           | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 17 | Отработка прямой подачи мяча             | 2         |          | 2         |  |
| 18 | Прием мяча, отраженного сеткой           | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 19 | Нападающие удары                         | 2         |          | 2         |  |
| 20 | Отработка нападающих ударов              | 1,5       | 1,5      |           |  |
| 21 | Ускоренный нападающий удар               | 2         |          | 2         |  |
| 22 | Медленные удары (обманы)                 | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 23 | Отработка ударов-обманок                 | 2         |          | 2         |  |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3 м               | 1,5       |          | 1,5       |  |
| 25 | Итоговое занятие по модулю               | 2         | 1        | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>                            | <b>42</b> | <b>7</b> | <b>35</b> |  |

### **Условия реализации программы**

#### **Требования к материально-технической базе**

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного сетками;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий;

#### **Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями**

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)



25  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Модуль  | Форма занятий   | Дидактический материал   | Техническое оснащение  | Форма подведения итогов  |
|---|---|--|--|--|
| <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Волейбол в России</p> <p>Влияние физических Упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p> | <p>Беседы</p> <p>Практикум:</p> <p>занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка;</p> <p>занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям;</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование.</p> <p>Практикум:</p> <p>занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка;</p> <p>занятие фронтальным методом;</p> <p>работа по станциям;</p> <p>самостоятельные занятия;</p> <p>тестирование</p> <p>Практикум:</p> <p>занятие поточным методом;</p> <p>круговая тренировка;</p> <p>занятие фронтальным методом;</p> <p>работа по станциям;</p> <p>самостоятельные занятия;</p> <p>тестирование;</p> <p>турнир</p> | <p>литература по теме</p> <p>литература по теме; слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды;</p> <p>видеоматериал ы;</p> <p>карточки с заданием.</p> | <p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <p>волейбольные мячи,</p> <p>волейбольная площадка, сетки.</p> <p>скакалки;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>гимнастическая стенка;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы;</p> <p>перекладины;</p> <p>мячи.</p> | <p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы;</p> <p>учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</p> |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Специальная физическая подготовка<br>Техническая и тактическая подготовки     | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование;<br>- турнир.<br>Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование. | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- видеоматериалы;<br>- карточки с заданием.<br>- литература по теме;<br>- слайды;<br>- карточки с заданием. | волейбольные мячи;<br>волейбольная площадка, сетка   | - контрольные нормативы по СФП<br>соревнования   |
| Инструкторская и судейская практика<br>Соревнования.<br>Контрольные испытания | Практикум:<br>- судейство соревнований;<br>Практикум:<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование;  | руководство для судей.<br>Механика судейства в баскетболе.<br>Дидактические карточки, плакаты<br>- карточки с заданиями                           | видеозаписи, обучающие диски.<br>- скакалки;<br>- гимнастическая стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- перекладины;<br>- мячи | - контрольные нормативы;<br>- помощь в судействе.<br>- контрольные нормативы;<br>- помощь в судействе. |

### Педагогические технологии

**Личностно-ориентированное обучение.** Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Технология группового обучения.** Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

**Здоровьесберегающие технологии** применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

**Игровые технологии.** Использование игр на занятиях баскетболом, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

**Технология развивающего обучения** – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

**Технология коммуникативного обучения** - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

**Технологии дифференциации и индивидуализации обучения** – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

**Технология разноуровневого обучения** предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

**Технология дистанционного обучения** используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется группа на платформе Мах, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы объединения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом

технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в волейболе являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

**Задача ОРУ** – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

**Задача СУ** – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств.

**Теоретическая подготовка** – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

### **Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться по упрощенным правилам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
2. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
3. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
5. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 0 с.
6. В.А. Кунянский Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.
7. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 176 с.
8. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 0 с.
9. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
10. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.
11. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
12. Джесси Рассел Волейбол на Панамериканских играх 1963 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 0 с.
13. Джесси Рассел Волейбол на летней Спартакиаде народов СССР 1967 — женщины / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 0 с.

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

## ПОДГОТОВКЕ 5-6 ЛЕТ

| № | Контрольные упражнения | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                        | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м   | 13,3  | 13,9 | 14,5 | 14,1    | 14,7 | 15,3 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков   | 7,0   | 6,5  | 5,8  | 6,9     | 6,4  | 5,7  |
| 3 | Бег 500 метров         |       |      |      | 2,25    | 2,35 | 2,50 |
|   | 1000 метров            | 5,00  | 5,25 | 6,00 |         |      |      |
| 4 | Подтягивание в висе    | 3     | 2    | 1    |         |      |      |
|   | Поднимание туловища за |       |      |      |         |      |      |

## 7-8 ЛЕТ

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м             | 12,7  | 13,2 | 13,7 | 13,0    | 13,5 | 14,0 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков             | 7,5   | 7,0  | 6,2  | 7,4     | 6,9  | 6,1  |
| 3 | Бег 500 метров                   | 4,50  | 5,15 | 5,40 | 2,20    | 2,30 | 2,45 |
|   | 1000 метров                      |       |      |      |         |      |      |
| 4 | Подтягивание в висе              | 4     | 3    | 1    | 19      | 17   | 14   |
|   | Поднимание туловища за 30 секунд |       |      |      |         |      |      |

## 9 ЛЕТ

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м             | 11,8  | 12,3 | 12,8 | 12,6    | 13,1 | 13,6 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков             | 8,0   | 7,5  | 6,8  | 7,9     | 7,4  | 6,7  |
| 3 | Бег 500 метров                   | 4,40  | 5,05 | 5,30 | 2,15    | 2,25 | 2,40 |
|   | 1000 метров                      |       |      |      |         |      |      |
| 4 | Подтягивание в висе              | 5     | 4    | 2    | 20      | 18   | 15   |
|   | Поднимание туловища за 30 секунд |       |      |      |         |      |      |

## 10 ЛЕТ

| № | Контрольные упражнения           | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|----------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м             | 11,0  | 11,2 | 11,5 | 11,5    | 11,9 | 12,4 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков             | 8,5   | 8,0  | 7,2  | 8,0     | 7,5  | 7,0  |
| 3 | Бег 500 метров                   | 4,35  | 4,55 | 5,25 | 2,05    | 2,15 | 2,30 |
|   | 1000 метров                      |       |      |      |         |      |      |
| 4 | Подтягивание в висе              | 6     | 4    | 2    |         |      |      |
|   | Поднимание туловища за 30 секунд |       |      |      | 22      | 20   | 17   |

## 11 ЛЕТ

| № | Контрольные упражнения | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                        | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м   | 10,2  | 10,7 | 11,5 | 10,5    | 10,8 | 11,6 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков   | 9,0   | 8,5  | 7,5  | 8,5     | 8,0  | 7,3  |
| 3 | Бег 500 метров         |       |      |      | 2,00    | 2,10 | 2,25 |

|   |   |           |           |           |    |    |    |
|---|---|-----------|-----------|-----------|----|----|----|
| 4 | 1000 метров<br>Подтягивание в висе<br>Поднимание туловища за<br>30 секунд | 4,30<br>7 | 5,00<br>5 | 5,30<br>3 | 23 | 21 | 18 |
|---|---|-----------|-----------|-----------|----|----|----|

## 12 ЛЕТ

|   | Контрольные упражнения              | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|-------------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|   |                                     | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м                | 10,0  | 10,5 | 11,0 | 10,30   | 10,7 | 11,5 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков                | 9,5   | 9,0  | 8,0  | 8,6     | 8,5  | 7,8  |
| 3 | Бег 500 метров<br>1000 метров       | 4,20  | 4,40 | 5,10 | 2,00    | 2,08 | 2,20 |
| 4 | Подтягивание в висе                 | 8     | 6    | 4    |         |      |      |
|   | Поднимание туловища за<br>30 секунд |       |      |      | 24      | 22   | 20   |

## 13 ЛЕТ

|   | Контрольные упражнения                                     | юноши |       |      | девушки |      |      |
|---|--|-------|-------|------|---------|------|------|
|   |  | 5     | 4     | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м                                       | 9,8   | 10,30 | 10,8 | 10,1    | 10,5 | 11,3 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков                                       | 9,8   | 9,5   | 8,5  | 9,0     | 8,5  | 8,0  |
| 3 | Бег 500 метров<br>1000 метров                              | 4,10  | 4,30  | 5,00 | 1,55    | 2,00 | 2,10 |
| 4 | Подтягивание в висе<br>Поднимание туловища за<br>30 секунд | 9     | 7     | 5    | 25      | 23   | 21   |

## 14 ЛЕТ

|   | Контрольные упражнения                                     | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|--|-------|------|------|---------|------|------|
|   |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м                                       | 9,6   | 10,1 | 10,6 | 10,0    | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков                                       | 10,3  | 9,8  | 9,0  | 9,5     | 9,2  | 8,5  |
| 3 | Бег 500 метров<br>1000 метров                              | 3,50  | 4,20 | 4,50 | 1,50    | 1,57 | 2,05 |
| 4 | Подтягивание в висе<br>Поднимание туловища за<br>60 секунд | 10    | 8    | 5    | 38      | 33   | 25   |

## 15 ЛЕТ

|   | Контрольные упражнения                                     | юноши |      |      | девушки |      |      |
|---|--|-------|------|------|---------|------|------|
|   |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м                                       | 9,4   | 9,9  | 10,4 | 9,8     | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков                                       | 10,8  | 10,3 | 9,5  | 10,8    | 9,5  | 9,00 |
| 3 | Бег 500 метров<br>1000 метров                              | 3,40  | 4,10 | 4,40 | 1,50    | 1,55 | 2,00 |
| 4 | Подтягивание в висе<br>Поднимание туловища за<br>60 секунд | 11    | 9    | 6    | 40      | 35   | 30   |

## 16 ЛЕТ

|   | Контрольные упражнения  | юноши      |            |           | девушки |      |      |
|---|---|------------|------------|-----------|---------|------|------|
|   |   | 5          | 4          | 3         | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Челночный бег ,4*9 м  | 9,3        | 9,7        | 10,2      | 9,7     | 10,1 | 10,8 |
| 2 | Многоскоки 5 прыжков  | 11,3       | 10,7       | 9,7       | 10,5    | 10,0 | 9,5  |
| 3 | Бег 500 метров  |            |            |           | 1,50    | 1,55 | 2,00 |
| 4 | 1000 метров<br>Подтягивание в висе<br>Поднимание туловища за<br>60 секунд | 3,35<br>12 | 4,00<br>10 | 4,30<br>7 | 40      | 35   | 30   |

## 17 ЛЕТ

|  | Контрольные упражнения | юноши |   |   | девушки |   |   |
|--|------------------------|-------|---|---|---------|---|---|
|  |                        | 5     | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |

