Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 09. 2026
Протокол №2

Панова Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Панова Светлана Владимировна
Дата: 2026.10.20 10:56:47 +07'00'

Утверждаю:
Директор
МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула
_____ С.В. Панова
«29» 09 2026

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Основы волейбола» объединение «Серебряный мяч»

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Голуб Антон Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Всё лучшее детям»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих)
программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Обучение вкачает в себя следующие основные предметы:**

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Актуальность программы:**

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в

организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11 до 18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Отличительные особенности** программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательной школы для всех желающих обучающихся, а не на базе специальной спортивной школы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

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

**Цель:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

**Задачи**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что волейбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни.

Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Все движения в мини-волейболе и пионерболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

**Адресат программы:** программа адресована детям от 11 до 18 лет.

В возрасте 11-14 лет большие физические нагрузки на позвоночник противопоказаны (начало срастания больших дисков позвоночника). Завершение окостенения запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в

длину. Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует дозированного подхода к нагрузкам. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость. Уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая. Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление.

В возрасте 15-18 лет подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Двигательные действия становятся более чёткими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

**Объем и срок освоения программы:** образовательный курс программы рассчитан на один год обучения.

**Режим организации занятий:** продолжительность занятий: 40 минут; по два часа два раза в неделю; 128 часов в год.

**Формы обучения по программе:** очная.

**Организация образовательного процесса:** в программу принимаются дети в возрасте от 11 до 18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой, учебные группы формируются от 10 до 15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

**Календарный учебный график:**

*Таблица 1*

| | |
|---|---|
| Начало учебных занятий | 01 октября |
| Окончание учебного года | 27 мая |
| Продолжительность 1 полугодия | 12 учебных недель |
| Продолжительность 2 полугодия | 20 учебных недель |
| Продолжительность учебного года | 32 учебных недель |
| Сроки промежуточной аттестации | по учебному плану |

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:

- текущий осуществляется по ходу занятий, в виде совместного обсуждения с учащимися успешности выполненного задания;

- промежуточный предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие, в конце учебного года (приложение 1);

- итоговый контроль определяет результат освоения программы в конце обучения: уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативности участия в соревнованиях.

Формы и способы проверки результативности: основной показатель работы в объединении по волейболу - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, общей физической, теоретической подготовленности, физического развития. Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год (приложение 2).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Система контроля основана на следующих принципах:**

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.).

2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях.

Высокий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в своей деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

## Оценочные материалы

*Таблица 2*

| **Показатели качества реализации ДОП** | **Методики** |
|---|---|
| Уровень теоретической и практической подготовки учащихся | Разрабатываются ПДО самостоятельно (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование) |
| Оценочные материалы | Разрабатываются ПДО самостоятельно |

## Учебно-тематический план

*Таблица 3*

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **2** | **2** | **-** | |
| | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2. | **Общая и специальная физическая подготовка** | **40** | | **40** | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 20 | | 20 | Выполнение упражнений |
| | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | | 20 | Выполнение упражнений |
| 3. | **Техническая и тактическая подготовка (ТТП).** | **84** | | **84** | |
| | Перемещения и стойки | 4 | | 4 | Технические приемы |
| | Техника владения мячом | 8 | | 8 | Технические приемы |
| | Тактика игры в нападении | 8 | | 8 | Тактические приемы |
| | Тактика игры в защите | 8 | | 8 | Тактические приемы |
| | Игра по упрощенным правилам | 24 | | 24 | Игра |
| | Двухсторонняя игра по правилам | 24 | | 24 | Игра |
| 4. | **Контрольно-оценочные испытания** | **2** | | **2** | Сдача нормативов |
| | **Итого:** | **128** | **2** | **126** | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1 «Теоретическая подготовка»**

Теоретическая часть: физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. Правила соревнования. Организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и ТБ

**Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Эстафеты. Подвижные игры.

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

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

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

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

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

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

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

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

**«Охотники и утки»**. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

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

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

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

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

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

Игровые задания с элементами спортивных игр:

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

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

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

**Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»**

**Техническая подготовка(ТП)**

Практическая часть: стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка (ТП)**

Практическая часть: тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Раздел 4 «Контрольные нормативы, испытания»**

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, чем и обусловлен выбор методов.

**Методы обучения и воспитания:**

На теоретических занятиях дети в доступной форме получают информацию познавательного характера о виде спорта. На этом этапе используются словесные, наглядные и практические методы:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом: объяснение, рассказ, замечания, команды, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа предусматривает реализацию и организацию других форм занятий - игра, беседа, презентация, лекция в сочетании с практическими занятиями, спортивные соревнования.

**Педагогические технологии:** технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** раздаточные материалы, инструкции.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие, открытое занятие.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющий среднее либо высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

## Методическое обеспечение

*Таблица 4*

| № п/п | Тема занятия | **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Форма занятия | Методы / приемы | ТСО наглядность | Форма контроля | |
| | | | | | текущий | итоговый |
| 1. | Вводное занятие. | Коллективная | Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства) | Инструкция по технике безопасности | опрос | - |
| 2. | История волейбола в России. | Коллективная | Словесные (беседа, просмотр кинофильма). | Видеофрагмент | Анализ в ходе просмотра | опрос |
| 3. | Гигиена и санитария, врачебный контроль. | Коллективная | Беседа. | Плакаты | Медицинская комиссия | - |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи. | Коллективная Групповая | Рассказ, показ | Плакаты, презентации. | Опрос | - |
| 5. | Правила игры и соревнования. | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации | Опрос | Собеседование |
| 6. | Сведения о строении организма | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации | Опрос | - |
| 7. | Оборудование и инвентарь | Коллективная | Беседа | Наглядный материал | - | Обсуждение |
| 8. | Техника безопасности | Коллективная | Беседа | - | - | - |
| 9. | ОФП | Коллективная | Рассказ, показ | Наглядный материал | Контроль | - |
| 10. | СФП | Коллективная Групповая | Словесные (объяснения) | Необходимые спортивные атрибуты | Контроль | Обсуждение |
| 11. | Техническая подготовка | Групповая | Рассказ, показ, демонстрация | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |
| 12. | Тактическая подготовка | Групповая | Рассказ | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |
| 13. | Интегральная подготовка | Коллективная | Рассказ | - | Контроль | Обсуждение |
| 14. | КПИ | Командная | - | - | Контроль | - |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – 10-15 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:


1. Беляев А.В., Булыкина Л.В., Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.-123 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.-231 с.
3. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 2006.-124 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Я.Н., «Волейбол в школе», М., «Просвещение», 1989.-145 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., «Волейбол - методическое пособие по обучению игре», М., «Терра-спорт», 2005.-235 с.
6. «Игра и спорт: волейбол», М., «Вече», 2002.
7. Касицына Н.М. Педагогика поддержки. - Спб.: Агенство образовательного сотрудничества, 2005. -234 с.
8. Козырева Л.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
9. «Методика обучения игре в волейбол», М., «ЧЕЛОВЕК», «Олимпия», 2008.-123с.
10. Платонов В., «Моя профессия - игра. Книга тренера», «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ»», 2007.-231 с.
11.Савин М.В., Беляев А.В., «Волейбол», М., «Физкультура и спорт», 2006 .
12. Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное развитие в структуре спортивной деятельности Омск.: «СибАДК», 2017.-213 с.
13. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: методические рекомендации. - М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2012.-143 с.
14. Фурманов А.Г. Волейбол. - Минск: Современная школа, 2015.-167с.
15. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. - М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2014.-241 с.


Литература, рекомендуемая для детей и родителей:


1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Академия, 2014.-134с
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004.-123 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М.: Академия, 2014.-123с.
4. Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сёстры. Как помочь вашим детям жить дружно. - М.: Эксмо, 2011.-321 с.
5. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. - М.: Эксмо, 2011. - 231 с.
6. Фергюсон Б.Д., Волейбол. Шаги к успеху.- Эксмо, 2014. - 131 с.
7. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве.- М.: Академия, 2002.-231 с.

Приложение №1

Мониторинг качества освоения образовательной программы
Объединение «_____» _____ учебный год

Педагог (ФИО)**:** _____

| № | Группа -<br>Год обучения -<br>Ф.И. ребёнка | Название раздела (блока) программы | | | | | | | | Творческий выход |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Раздел | Итоговый показатель по каждому ребенку | Уровень воспитанности | Участие в конкурсах, соревнования х |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Процент качества знаний: | | | | | | | | | | |

Процент качества знаний: (n «5» + n «4» + n «3»….) х 100% / на n учащихся в группе
n – количество.

Оценочная шкала:
менее 75% - очень низкий уровень;
75 – 84% - низкий уровень;
85 – 94% - средний уровень;
95 – 100% - высокий уровень.
Вывод:

Приложение 2

Физическое развитие и физическая подготовленность
1года обучения

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

Формой подведения итогов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (юноши)

| № п/п | Контрольные нормативы | Год обучения |
|---|---|---|
| | | 1-й год |
| 1. | Длина тела, см | 160 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 |
| 4. | Бег 90 м с изменением направления, «елочка», с | — |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 185 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>-сидя<br>-стоя | <br><br>5,8 11,0 |
| 8. | Становая сила, кг | 70 |

Контрольные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки)

| № п/п | Контрольные нормативы | Год обучения |
|---|---|---|
| | | 1-й год |
| 1. | Длина тела, см | 157 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,9 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 |
| 4. | Бег 90 м с изменением направления, «елочка» | - |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>-сидя<br>-стоя | <br>4,0<br>8,0 |
| 8. | Становая сила, кг | 55 |

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
(девушки и юноши)

| № п/п | Контрольные нормативы | Год обучения (на конец учебного года) |
|---|---|---|
| | | 1-й год |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 |
| 2. | Подача на точность:<br>10-12 лет - верхняя прямая;<br>13-15 лет-верхняя прямая по зонам;<br>16-17 лет- | 3 |
| 3. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 |