

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
базового уровня**

«Волейбол для всех»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем учебной нагрузки 216 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

методист Сергеева Ирина Никифоровна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4 с.
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
Цель программы.	5 с.
Задачи:	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных	
часов Форма	
обучения Язык	
обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
Планируемые результаты программы.....	7 с.
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
Аттестация обучающихся.....	8 с.
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	9 с.
СОДЕРЖАНИЕ I ОБУЧЕНИЯ.....	10с.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	13 с.
СОДЕРЖАНИЕ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	14 с.
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18 с.
Материально-техническое обеспечение	
Кадровое обеспечение	
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18 с.
Методы обучения	
Методы воспитания	
Формы организации образовательного процесса	
Формы организации учебного занятия	
Педагогические и образовательные технологии	
Алгоритм учебного занятия	
Дидактические материалы	
Информационное обеспечение	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	21 с.
Нормативные документы	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.....	22 с.
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Содержание теоретической части промежуточной аттестации <i>(Приложение № 1)</i>	
Содержание теоретической части итоговой аттестации <i>(Приложение № 2)</i>	
Календарно-тематический план-график <i>(Приложение № 3)</i>	
Календарный учебный график <i>(Приложение № 4)</i>	
Воспитательная программа <i>(Приложение № 5)</i>	с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализует физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБОУ СОШ № __.

Программа составлена на основе «Физическая культура» В.И. Ляха, "Волейбол" Долинской А.В.

Программа составлена с учетом нормативных документов:

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Актуальность программы. В наше время большинство обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, в связи с этим увеличивается количество заболеваний кровеносной и пищеварительной систем. Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала.

Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

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. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность программы.

Повысить интерес к физической культуре, укрепить здоровье.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта и т.д.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий волейболом среди учащихся, укрепление здоровья учащихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- формирование организаторских навыков
- воспитание основ культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья
- содействовать правильному развитию физических качеств
- развивать координационные способности
- развитие игрового мышления
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции

Образовательные:

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол
- познакомить с историей спорта
- познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися МБОУ СОШ № 25 на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации.
- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

Адресат программы – 8 – 17 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе

При проведении занятий необходимо учитывать физиологические, психические и физические особенности учащихся данного возраста.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности. Занятия способствуют развитию всего организма.

Для данного этапа обучения чаще всего применяются игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры с упрощенными правилами. При организации занятий необходимо помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление

работоспособности, поэтому при обучении необходимо использовать комплексы разнообразных упражнений, разной интенсивности и направленности.

Дети среднего школьного возраста (11-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития.

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Девочки среднего возраста - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию ребенка.

Срок реализации программы - 2 года

Объем учебных часов - 288 ч.

Форма обучения –очная.

Язык обучения – русский

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разных возрастных категорий (разновозрастные группы)*, являющиеся основным составом объединения. Учебные группы юношей и девушек комплектуются отдельно.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий:

Занятия проводятся

1-й год обучения (144 часа) – 2 раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

2-й год обучения (144 часа) – 2 раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут.

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20), СанПиН 1.2.3685-21.

Планируемые результаты программы:

а) предметные результаты:

- обучающиеся овладели основными приемами техники и тактики игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- познакомились с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- сформировали представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;
- подготовились к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

б) личностные результаты:

- воспитаны гражданские и патриотические качества личности, чувство любви к Родине
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- привиты основы культуры здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты

- укрепили здоровье
- развили свои физические качества
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого

в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, соревнования, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседования*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов-фото, -видео материалы, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, участие в соревнованиях.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Планируемые результаты I года обучения:

а) предметные результаты:

- обучающиеся познакомились с основными приемами техники игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- сформировали представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде; б) **личностные результаты:**

- развитие воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- воспитаны гражданские и патриотические качества личности
- привиты основы культуры здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты

- укрепили здоровье
- развили свои физических качеств
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции

В период первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке обучающихся. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения.

№ п / п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. История волейбола. Техника безопасности.	2	2		Беседа
II	ОБДД.	8	4	4	Викторина, беседа
III	Специальная техническая подготовка	96	6	90	Игра. Наблюдение. Сдача
IV	Специальная тактическая подготовка	32	2	30	Игра. Наблюдение
V	ОФП. Специальная физическая подготовка	72	2	70	Сдача контрольных нормативов
VI	Соревнования. Контрольные испытания	6		6	Игра. Наблюдения.
	ИТОГО:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Введение. История игры в волейбол. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: викторина по правилам дорожного движения. Видеофильм по правилам дорожного движения.

III. Специальная техническая подготовка

Теория: История возникновения и этапы развития волейбола. Основные технические приемы волейбола, особенности их выполнения (ошибки при выполнении и способы их исправления). Удары по мячу. Характеристика волейбола, как спортивной игры.

Практика: *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.

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.

Овладение техникой нападения. Перемещения и стойки. 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.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (обивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

IV. Специальная тактическая подготовка

Теория: Ознакомление с правилами игры. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Задачи игроков каждой команды. Цель игры для каждой команды. Общие понятия о тактике игры.

Практика: *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.

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.

V. ОФП. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица- быстрое разгибание ног.

Многократные броски набивного мяча (1 - 2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

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 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора

присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

VI. Контрольные испытания. Соревнования

Практика: Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Сдача нормативов.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Планируемые результаты II года обучения:

а) предметные результаты:

- Обучающиеся овладели основными приемами техники и тактики игры в волейбол
- познакомились с историей спорта
- познакомились с правилами судейства на соревнованиях по волейболу
- овладели навыками командной игры и амплуа игроков в волейбольной команде;
- подготовились к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ;

б) личностные результаты:

- укрепили волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство дружбы, товарищества
- сформированы организаторские навыки
- воспитаны гражданские и патриотические качества личности
- овладели культурой здорового образа жизни.

в) метапредметные результаты

- укрепили здоровье
- развили свои физические качества
- развили координационные способности
- развили игровое мышление
- развили внимание, быстроту реакции/

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Продолжается знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Приобретаются навыки судейства игры. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне ОУ и городского округа Мытищи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п / п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. История волейбола.	2	2		Беседа

	Техника безопасности.				
II	ОБДД.	8	4	4	Викторина, беседа
III	Специальная техническая подготовка	96	6	90	Игра. Наблюдение. Сдача
IV	Специальная тактическая подготовка	32	2	30	Игра. Наблюдение
V	ОФП. Специальная физическая подготовка	72	2	70	Сдача контрольных нормативов
VI	Соревнования. Контрольные испытания	6		6	Игра. Наблюдения.
	ИТОГО:	216	16	200	

II года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Введение. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Развитие массовой физической культуры. Значение физических упражнений на различные системы организма человека.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: Беседа по правилам дорожного движения. Просмотр видеофильма по ПДД.

III. Специальная техническая подготовка

Теория: Технические приемы волейбола. Последовательность обучения техническим приемам. Классификация техники игры в нападении в волейболе. Классификация техники игры в защите в волейболе.

Практика: *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.

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.

IV. Специальная тактическая подготовка.

Теория: Права и обязанности игроков. Последовательность обучения тактическим действиям. Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Индивидуальные тактические действия при подаче. Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Командные действия. Техника и тактика защиты. Тактика нападения.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зонах 3, 2, для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зону подачах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (при первой передаче). При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней подачи, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зоны зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 33; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка

(исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2 стоя на подставке.

V.ОФП. Специальная физическая подготовка.

Теория: Сведения о состоянии и функциях организма человека. Значение жизненно важных органов организма и их функции при спортивной деятельности. Подвижные игры для развития физических качеств. Задачи и содержания разминки.

Практика: *Упражнения для развития физических способностей:* скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых, навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 -30 м); чередуя лицом вперед - спиной вперед; приставными шагами; с набивным мячом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. Ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. (перемещение по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке).

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением (приседание, выпрыгивание). Многократные броски набивного мяча. Прыжки разнообразные.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставов. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно, то же в рамках командных действий. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Бросок гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50

см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча (различные сочетания). Упражнения с прыжками с баскетбольным мячом. Те же упражнения с мячом в паре с партнером. Выполнение тех же упражнений после перемещения и остановки. Передвижения приставными шагами вдоль сетки с мячом, принятие исходного положения для блокирования (то же спиной к сетке, в 1 метре от сетки)

Броски и ловля набивного мяча в рамках групповых и тактических действий в нападении.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка; ходьба скрестным шагом, бег спиной вперед.; двойной шаг; остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары. по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4с передачи партнера из зоны 3.

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. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов номеров", "Салки", "Попробуй унеси, специальные эстафеты с преодолением препятствий."

VI. Правила судейства игры в волейбол.

Теория: Понятия о методике судейства. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика: Основы судейской терминологии и жеста.

VII. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

Практика: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Игры и соревнования. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги

испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты; устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне О в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения – 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБОУ СОШ № __.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: сетки волейбольные, стойки волейбольные, гимнастическая сетка, гимнастические скамьи, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, резиновые

амортизаторы, гантели, мячи волейбольные,
Компьютер, доступ к сети Internet.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, педагогический стаж.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный, методы обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать учебное занятие и самостоятельную работу, которая предлагается обучающемуся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимся.

К занятиям допускаются обучающиеся имеющие допуск врача к занятиям волейболом.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

Формы организации учебного занятия: *практическое занятие, тренировка, открытое занятие, игра, соревнование, беседа, турнир, чемпионат.*

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют

активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: спортивных мероприятий, соревнований.

Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

3. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

4. Дистанционные образовательные технологии (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют обучающимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, контрольная игра, соревнование, игра, сдача нормативов.

Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

При использовании дистанционных технологий обучения: видеоконференция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (соревнование; мастер-класс); виртуальная экскурсия; самостоятельная работа (тренировка); зачет; контрольное испытание.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные, карты, задания, упражнения, таблицы, схемы расстановки игроков в игре.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов.

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники - для педагога, для ребенка - какие конкретно)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".

13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН1.2.3685-21).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие/Под редакцией П.И. Пидкасистого—2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006-816 с.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Волейбол - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

Литература по профилю программы

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
4. Ковалько В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М: Советский спорт, 1960.
5. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М.: ФиС, 1975.
6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Баскетбол - М.: Просвещение, 1986, 432 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

[«Волейбол » Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
[Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)

www.lib.sportedu.ru
www.volley.ru
pedsovet.su
www.1september.ru
www.volley.ru
www.mon.gov.ru
www.sportteacher.ru
www.lib.sportedu.ru
www.infosport.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

(Приложение № 1)

Содержание практической части промежуточной и итоговой аттестации

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Название теста	Возраст	девуш ки			юно ши		
		высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжки в длину с места (см)	11	170	140	125	185	145	135
	12	185	150	135	195	160	145
	13	190	155	140	200	165	150
	14	195	160	145	205	170	155
	15	200	160	150	210	180	165
Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	7	5	12	10	7
	12	11	9	7	15	12	8
	13	13	11	9	17	14	10
	14	14	12	10	19	16	12
	15	15	13	11	21	18	15
Челночный бег 5х6м (сек)	11	12,3	12,5	12,8	12,2	12,5	12,7
	12	12,2	12,4	12,6	12,1	12,3	12,5
	13	11,8	12,1	12,4	11,5	11,8	12,0
	14	11,6	11,9	12,3	11,1	11,6	11,8
	15	11,4	11,7	12,0	10,8	11,3	11,6
Бег 92 м с изменением направления (сек)	11	31,5	32,0	32,5	30,5	31,0	31,5
	12	31,2	31,7	32,2	30,0	30,5	31,0
	13	31,0	31,5	32,0	29,5	30,0	30,5
	14	30,5	31,0	31,5	29,0	29,5	30,0
	15	30,0	30,5	31,0	28,5	29,0	29,5

Методические указания

- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча 1кг. стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается 3 попытки, лучший результат учитывается.
- Челночный бег 5х6м.** На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92м. с изменением направления.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.

Технически й прием	Описание теста	Год обучен ия	девушки			юноши		
			в	с	н	в	с	н
Переда ча мяча	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	1 5	1 0	2 5	2 0	1 5
		II	25	2 0	1 5	3 0	2 5	2 0
		III	30	2 5	2 0	3 5	3 0	2 5
	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	I	20	1 5	1 0	2 5	2 0	1 5
		II	25	2 0	1 5	3 0	2 5	2 0
		III	30	2 5	2 0	3 5	3 0	2 5
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	I	20	1 5	1 2	2 5	2 0	1 7
		II	25	2 0	1 7	2 5	2 0	1 7
		III	30	2 5	2 0	3 5	2 5	2 0

	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	I	3	2	1	3	2	1
		II	4	3	2	5	4	2
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	III	5	2	1	6	3	2
Подача мяча	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	I	7	4	2	8	5	2
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половины площадки)	II	5	3	1	6	4	2
	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	III	5	3	1	6	4	2
Нападающи й удар	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10	I	3	2	1	4	3	2
		II	4	3	2	6	5	3
		III	6	5	3	8	6	4

	попыток)							
--	----------	--	--	--	--	--	--	--

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Контрольные вопросы

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом.
3. Правила игры в волейбол:
 - а) состав команды, количество игроков на площадке.
 - б) расстановка и переход игроков,
 - в) костюм игроков,
 - г) счет и результат игры.
 - д) проигрыш очка или подачи
4. Способы проведения соревнований.
5. Правила судейства.
6. Оборудование и инвентар

Содержание теоретической части итоговой аттестации

1. Разминка перед тренировкой в волейболе.
2. Размер и вес волейбольных мячей.
3. Амплуа игроков на площадке.
4. Обувь для занятий волейболом.
5. Правила, связанные с нарушением игрового пространства.
6. Разметка волейбольной площадки.
7. Правила для команды не владеющей мячом.
8. Правила для команды владеющей мячом.
9. Игра с пасующим в 3 игровой зоне.
10. Игра с пасующим во 2 игровой зоне.
11. Игра с выходящим пасующим.
12. Кто такой либеро.
13. Основные двигательные качества для волейболиста.
14. Выступления сборной России по волейболу.

Календарно-тематический план - график на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования

год обучения: 1-й

группа: 1-ая

Расписание:

Место проведения занятий: ОУ №__ каб. № ____

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Введение. История волейбола. ОБДД	I I I	1 1	Беседа	Опрос	
2.		ОФП. Значение физической культуры в развитии общества; социальное значение систематических занятий спортом. Технические приемы волейбола.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
3.		ОФП. Гигиенические требования при занятиях спортом Классификация техники игры в нападении в волейболе	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

4.		ОФП. Закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности. Классификация техники игры в защите в волейболе.	V I I I	1 1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	
5.		Правила игры в волейбол. Общие понятия о тактике игры. Техника передвижений и стоек.	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
6.		ОФП. Упражнения для развития скоростных и силовых способностей. Стойка игрока (исходные положения).	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
7.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
8.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
9.		Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		Двойной шаг вперед. Учебная игра.	I I I	1	Игра		
10.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Сочетание способов перемещений.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
11.		ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Техника приема и передач мяча. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
12.		ОФП. Гимнастические упражнения. Техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
13.		Передача мяча, подвешенного на шнуре ОБДД	I I I I I	1 1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	

14.		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
15.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передача мяча с набрасывания партнера	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
16.		ОФП. Акробатические упражнения Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения;	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
17.		Передачи мяча в парах. Учебная игра. ОФП. Подвижные игры	I I I V	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
18.		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для второй передачи и в зоне 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I I I				
19.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Отбивание мяча с собственного подбрасывания	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
20.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Отбивание мяча, подброшенного	V	1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
		партнером - с места и после приземления. Учебная игра.	I I I	1			
21.		ОФП. Акробатические упражнения Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
22.		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

23.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
24.		Прием мяча на задней линии. Учебная игра. ОБДД	I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
25.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
26.		ОФП. Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
27.		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча сверху двумя	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		руками в прыжке в парах.	I I I	1			
28.		<i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
29.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча снизу в группе.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
30.		<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. <i>Техника подачи:</i> нижняя прямая подача	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
31.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	

32.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочн ое занятие Игра	Наблюдение	
33.		ОФП. Подвижные игры. Подача мяча в стенку	V I I I	1 1	Тренировочн ое занятие Игра	Наблюдение	
34.		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	I V I I I	1 1	Тренировочн ое занятие Игра	Наблюдение	
35.		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача через сетку из-за лицевой линии	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
36.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подача нижняя боковая	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
37.		ОФП. Подвижные игры. Прямой нападающий удар	V I	1 1	Тренировочн ое занятие Игра	Наблюдение	

		сильнейшей рукой. Учебная игра.	I I				
38.		<i>Тактика защиты.</i> Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	I V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
39.		Нижняя прямая подача с 3-6 м. ОБДД	I I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
40.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных качеств Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
41.		Упражнения для развития физических способностей: скоро-	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
		стных, силовых качеств., Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	I I I	1			
42.		<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая	I I I	1			
43.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
44.		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	I I I	2	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
45.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
46.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
47.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	V I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I I	1			
48.		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону ОБДД	I I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
49.		ОФП. Гимнастические упражнения. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
50.		ОФП. Подвижные игры. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
51.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочн ое занятие Игра	Наблюдение	

52.		Подача мяча нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	I I I	2	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
53.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей:, координационных, скоростно- силовых качеств. Нападающий удар при встречных передачах.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
54.		ОФП. Легкоатлетические упражнения. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
55.		ОФП. Гимнастические упражнения. Стойка игрока (исходные	V I I I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
		положения).		1			
56.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
57.		ОФП. Подвижные игры. Перемещения приставными	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	I I I	1			
58.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Двойной шаг вперед. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
59.		ОФП. Упражнения для развития физических способностей: выносливости, скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещений.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
60.		Техника приема и передач мяча. Учебная игра. ОБДД	I I I I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
61.		ОФП. Упражнения для развития прыгучести Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
62.		ОФП. Подвижные игры. Передача мяча с набрасывания партнера	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

63.		Передача мяча в различных направлениях на месте и после	I I I	2			
64.		перемещения; ОФП. Гимнастические упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
65.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
66.		ОФП. Упражнения для развития выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Передача мяча с собственного подбрасывания. Учебная игра.	V I I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
67.		ОФП. Гимнастические упражнения. Подача мяча через сетку с расстояния 9 м. Учебная игра.	V	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	

			I				
			I				
			I				
68.		ОФП. Подвижные игры. Подача через сетку из-за лицевой линии.	V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I I I				
69.		Подача нижняя боковая. Соревнование	I	1	Тренировочн ое занятие	Наблюдение	
			I	1	Соревновани е		
			I				
			V				
			I				
70.		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Соревнование	I	1	Тренировочн ое занятие	Наблюдение	
			I				
			I	1	Соревновани е		
			V				
			I				

71.		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Соревнование.	I I I V I	1 1	Тренировочн ое занятие Соревновани е	Наблюдение	
72.		Учебная игра		1	Тренировочное	Наблюдение	
ельного образования		ОБДД	I	1	занятие	Опрос	

подпись

Ф.И.О

Пе
дагог
дополнит

Календарно-тематический план - график на 2025/2026 учебный год
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень)

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

год обучения: 2-й

группа: 1-ая

Расписание: **пн, пт 17.00-19.00**

Место проведения занятий: ОУ № __ каб. № ____

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Введение. История волейбола. ОБДД	I I I	1 1	Беседа	Опрос	
		Подвижные игры для развития физических качеств. Гимнастические упражнения Права и обязанности игроков	V II I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
3.		Сведения о состоянии и функциях организма человека. Технические приемы волейбола.	V II I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
4.		Подвижные игры для развития физических качеств. Гимнастические упражнения Права и обязанности игроков	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

5.		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, Классификация техники игры в нападении в волейболе.	V II I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
6.		Упражнения для развития физических способностей: навыков быстроты ответных действий. Обучения тактическим действиям	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
7.		Упражнения для развития физических способностей: навыков быстроты ответных действий. Обучения тактическим действиям	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
8.		Классификация техники игры в защите в волейболе. Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных	II I V	1 1	Беседа Тренировочное занятие	Опрос Наблюдение	
9.		Упражнение для развития прыгучести Системы игры в нападении.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
10.		Упражнение для развития физических способностей Системы игры в нападении.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
11.		Овладение техникой передвижений и стойки: Стойка игрока (исходные положения)	II I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	V	1			
1 2 .		Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Системы игры в защите.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
1 3 .		Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Системы игры в защите.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
1 4		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. ОБДД	V I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
15.		Упражнение для развития прыгучести Индивидуальные тактические действия при подаче.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
16.		Упражнение для развития прыгучести Индивидуальные тактические действия при подаче.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
17.		Гимнастические упражнения Овладение техникой передвижений и стоек: перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	V I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I				
18.		Нападающие удары. Групповые тактические действия в нападении.	II I I V	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
19.		Нападающие удары. Групповые тактические действия в нападении.	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
20.		Легкоатлетические упражнения ОБДД	V I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
21.		Групповые тактические действия в защите Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных	 I V V	 1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
22.		Групповые тактические действия в защите Упражнения для развития физических способностей	 I V	 2	Тренировочное занятие	Наблюдение	
		выносливости, координационных					
23.		Овладение техникой передвижений и стоек: двойной шаг вперед. Подвижные игры	II I V	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	

24.		Овладение техникой передвижений и стоек: сочетание способов перемещений Командные тактические действия	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
25.		Овладение техникой передвижений и стоек: сочетание способов перемещений Командные тактические действия	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
26.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками Тактика защиты.	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
27.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками Учебная игра	II I V I I	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
28.		Тактика нападения. Учебные игры	I V V II	1 1	Тренировочное занятие Игра	Наблюдение	
29.		Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных	II I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

30.		Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных	II I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
31.		Упражнения для развития физических способностей навыков быстрой ответных действий.	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		ОБДД	I I	1			
32.		Упражнение для развития прыгучести Овладение техникой приема и передач мяча; в различных направлениях на месте и после перемещения;	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
33.		Упражнение для развития прыгучести Овладение техникой приема и передач мяча; в различных направлениях на месте и после перемещения;	V I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I				
34.		Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Овладение техникой приема и передач мяча: передачи в парах	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
35.		Отбивание мяч . Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зон подачах 4 и 2)	I I I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
36.		Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зон подачах 4 и 2)	I I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			V				
37.		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи и в зонах 3, 2 ОБДД	I V I I	1 1	Тренировочное занятие Беседа	Наблюдение Опрос	
38.		Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	II I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	I V				
39.		Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
40.		Методика судейства. Оформление хода и результатов соревнований. Соревнования по волейболу	V I V I I	1 1	Беседа Соревнование	Опрос Наблюдение	
41.		Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных	V II	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		Прием и передача мяча снизу	I				
42.		Упражнения для развития физических способностей выносливости, координационных Овладение техникой подачи: через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
			I				
			I				
43.		Упражнение для развития прыгучести. Тактика нападения при действиях с мячом	V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
44.		Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Командные действия. Прием подач.	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
			I				
			V				
45.		Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	II	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
		Командные действия. Прием подач.	I				
			V				
46.		Оформление судейской документации.	V	1	Беседа	Опрос	

		Соревнования по волейболу	I V I I	1	Соревнование	Наблюдение	
47.		Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Расположение игроков при приеме мяча от противника	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
48.		Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Расположение игроков при приеме мяча от противника	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
49.		Основы судейской терминологии и жеста. Соревнования по волейболу	V I V I I	1 1	Беседа Соревнование	Опрос Наблюдение	
50.		Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом.	I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			I				
			V				
51.		Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом.	I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
			I				
			I				
			V				
52.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Выбор способа отбивания мяча через сетку: снизу (в положении лицом,	I	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
			I	1			
			I				
			I				

			V				
--	--	--	---	--	--	--	--

		боком, спиной к сетке)					
53.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Овладение техникой подачи: через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;	V II I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
54.		Расположение игроков при приеме мяча от противника Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	I V II I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
55.		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
56.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Групповые действия: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (при первой передаче).	I I I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

57.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Групповые действия: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (при первой передаче).	I I I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
58.		Групповые действия: Взаимодействия игроков передней линии: при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	I V	1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

		ОБДД	I I	1	Беседа	Опрос	
59.		Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	V I V	0,5 0,5	Тренировочное занятие	Наблюдение	
60.		Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	V I V	0,5 0,5	Тренировочное занятие	Наблюдение	

61.		Прием мяча снизу в группе. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3,	II I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
62.		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Командные действия. вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
63.		Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Командные действия. вторая передача игроку в зоны 4 и 2, к которому передающий обращен лицом.	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
64.		Упражнение для развития прыгучести Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе	V I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
65.		Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	I V	2	Тренировочное занятие	Наблюдение	

66.		Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	I V	2	Тренировочное занятие	Наблюдение	
67.		Гимнастические упражнения. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней подачи	V I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
68.		Овладение техникой подачи: через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; Индивидуальные действия: выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.	I I I V	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	
69.		Овладение техникой подачи: через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; Индивидуальные действия: выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.	I I I I	1 1	Тренировочное занятие	Наблюдение	

			V				
70.		Перемещения и стойки: скачок назад, вправо, влево Контрольные испытания.	II I V I I	1 1	Тренировочное занятие Сдача нормативов	Наблюдение	
71.		Методика судейства. Оформление хода и результатов соревнований. Соревнования по волейболу	V I V I I	1 1	Беседа Соревнование	Опрос Наблюдение	
72.		Соревнования по волейболу. ОБДД	V II II	1 1	Соревнование Беседа	Наблюдение Опрос	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень)

Педагога дополнительного образования - _____

Группа 1. Расписание: **вт. 15.30-17.30, чт. – 16.30-17.30, пт. 17.00 - 18.00**

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года. Продолжительность 2025–2026 учебного года:
- начало учебного года – 01.10.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года Учебный год делится на два полугодия:
- 1-ое полугодие – с 01.10.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 09.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.10.2025-31.12.2025	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20		Май

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ

Объединение «Волейбол» (педагог _____)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание Турнир «День города Мытищи»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
октябрь	День Учителя. День самоуправления	Культурологическое Духовно-нравственное	«Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	«Новогодний турнир»	Физическое	«Соревнования»	
январь	Родительское собрание. Зимние соревнования	Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
февраль	День защитника Отечества. Турнир «Кубок мужества»	Духовно-нравственное Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	
март	Международный женский день.	Культурологическое	«Ключевые дела»	

апрель	День экологии. Субботник	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Турнир «День Победы»	Гражданско-патриотическое Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	

***Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

****Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».