Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 33 пос. Кытлым

Согласовано
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 33
протокол № 15 от «29» августа 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 33
_____ Л.Б. Панина
Приказ от «29» августа 2026 г. №164-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол для всех»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:
Сидельникова Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

пос. Кытлым

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей, которые сохраняются в течение длительного срока. От начального периода обучения основам игр с мячом во многом зависят будущие спортивные результаты.

Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий с использованием элементов спортивных игр на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Волейбол – один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство

ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы

Программа «Волейбол для всех» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами и государственными программнымидокументами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 28.12.2024 г.);
3. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН) (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к спорту.

Волейбол коллективного характера создаёт благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча, повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе работы с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же упражнения с мячом, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия.

Упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы предоставить обучающимся возможность сформировать и развить спортивный потенциал у учащихся, а также привить любовь к спорту и ЗОЖ.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучение детей от 11до 17 лет, имеющих сертификат дополнительного образования Свердловской области.

Наполняемость в группе составляет 10-16 человек. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 11-17 лет. В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Режим занятий

Учебный план программы рассчитан на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, её продолжительность составляет 34 недели, 68 учебных часа по 40 минут. Начало обучения с 1 сентября по 23 октября, с 5 ноября по 30 декабря, с 11 января по 26 марта, с 5 апреля по 31 мая.

Объём общеразвивающей программы

Объём программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Виды занятий

- теоретические занятия,
- учебные и тренировочные занятия;
- соревнования;
- открытые занятия;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- дидактические материалы.

Теоретические занятия проводятся в форме: бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – учебные и тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

- подготовительная часть – разминка (выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом);
- основная часть – выполняются упражнения с мячами, проводится обучение различным техническим приемам владения мячом (проводится прием контрольных упражнений).
- заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Формы подведения итогов реализации программы: турнир.

Цель и задачи программы

Целью данной программы – является формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, развитие физических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях, укрепление здоровья и воспитание потребности в здоровом образе жизни через систематические занятия спортом.

Задачи программы:

Для достижения цели необходима реализация следующих ***задач***:

обучающие:

- формировать базовые знаний в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе волейбола;
- освоить правила простых приемов;
- сформировать навыки организации игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий играми с мячами.

развивающие:

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- укрепить здоровье, через привитие привычки выполнять гимнастику с мячами;
- расширить двигательные возможности обучающихся;
- формировать универсальные двигательные действия в процессе обучения;
- формировать навыки передачи, отбивания мяча;
- формировать навыки подачи, передачи, броска мяча;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*воспитательны*е:

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- заинтересовать обучающихся упражнениями и игрой с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;
- воспитывать умения подчинять собственные желания интересам коллектива, добиваться положительного результата в совместной деятельности.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	Теория	практика	
1	Введение	4	4	0	Беседа
2	Техника перемещений	2	1	1	Беседа, тренировка
3	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Беседа, тренировка
4	Практика	11	2	9	Беседа, тренировка
5	Техническая подготовка	8	1	7	Беседа, тренировка
6	Специальная физическая подготовка	13	0	13	Тренировка
7	Тактическая подготовка	11	1	10	Тренировка
8	Судейская практика	2	1	1	Беседа, тренировка
9	Организация и проведение соревнований	7	0	7	Соревнования
	Итого	**68**	**11**	**57**	

Содержание программы

1. Введение (4 часа)

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. (2ч.)

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. (2ч.)

2. Техника перемещений. (2часа)

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)

3. Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов (2ч.)

ОРУ в движении без предметов (2ч.)

ОРУ с мячами (2ч.)

ОРУ в парах (2ч.)

ОРУ с гимнастической скакалкой(2ч.)

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практика (10 часа)

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».

5. Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. (1.ч)

Практика (7 часов)

Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). (1ч.)

Подачи снизу. Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. (1ч.)

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1ч.)

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1ч.)

Защитные действия (блоки, страховки).

Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока. (1ч.)

Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). (1ч.)

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (13 часов)

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.

Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. (1ч.)

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. (1ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. (1ч.)

Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. (1ч.)

Подвижные и спортивные игры. (8ч.)

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). (1ч.)

7. Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (10 часов)

1. **Подача мяча**.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1ч.)

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1ч.)

2. **Передача мяча**.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

3. Техника приёмов мяча.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (2ч.)

8. Судейская практика. (2 часа)

Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.

9. Организация и проведение соревнований. (7часов)

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают:

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;

- историю развития волейбола в России;

- упрощенные правила игры в волейбол;

- гигиенические требования к месту занятий и к одежде.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;

- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;

- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;

- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху;

- выполнять самостоятельную работу.

Учащиеся должны владеть:

- игровыми комбинациями;

- системой игры;

- индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Формы контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса.

Управление учебной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебной деятельности.

Контрольные Нормативы	Оценка		Уровень подготовки		
			Н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4		Юн.	5	10	15

	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н – низкий показатель, С – средний показатель, В – высокий показатель

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

мячи футбольные (7 шт.), футбольные мини – ворота, мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные), скакалки, гимнастические палки, секундомер, рулетка, канат, свисток.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог, имеющий высшее образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физкультуры и спорта, знающий педагогические технологии, методы и формы работы, специфичные для учреждения дополнительного образования детей.

Методические материалы

Для реализации программы используются дидактические материалы:

- презентационные материалы к занятиям.

Список литературы

Для педагогов:

1. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе»,

2008, №7.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2018.-120с
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
5. Жуков М.Н., Подвижные игры /ФКиС, Москва, 2014.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом.»/ Планета., 2015.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.-136с.
8. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
9. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
10. «Фитбол за 10 минут в день»/ Л.Бурбо. – Ростов – на - Дону: Издательский центр «Феникс», 2015. – 160 с.
11. Мишин, Б.И. Книга для учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М., 2003. -397с.
12. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности 4 класс. Развивающие задания для школьников. Планета http://catalog.planetakniga.ru/65659359
13. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
14. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и Спорт, 2019. – 159,
15. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал

«Спорт в школе», 2011, № 7.

16. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 2005. – 228 с.

17. Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»/ — М.: ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020

Интернет – ресурсы:

https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dljanachalnyh-klasov.html; https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-podvizhnyeigry-fedorova-n-a/; https://infourok.ru/sbornik_igr_s_myachami__dlya_mladshego_shkolnogo_vozrast a.-124451.htm; https://proshkolu.ru/user/titova46/blog/431087; http://kuznetsova-books.ru/_ld/0/51_6d5.pdf; https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parentreqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-hostman-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=62698033258959687; https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parentreqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-hostman-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=6606900028059519856; https://yandex.ru/video/preview/?text=видео%20подвижные%20игры%20с%20мячом%20для%20младших%20школьников&path=wizard&parentreqid=1608196574912444-645122865682250325700098-production-app-hostman-web-yp-76&wiz_type=vital&filmId=8131485782902374318.

Для детей и родителей:

Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 256 с.

Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина. - М.: Академия развития, 2018. - 320 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606506

Владелец Панина Лия Борисовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027