

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ
СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ ГОРОДА ФОКИНО»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Фокинский Центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ФЦДТ
С.Н. Волошин
Приказ № 63/1 от «28» августа 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Энергия»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Всего: 144 часа

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень освоения программы: базовый

ID в навигаторе - 1690

Автор - составитель:

Игнатова Тамара Анатольевна,
педагог дополнительного образования
Педагог, реализующий программу:
Игнатова Тамара Анатольевна

г. Фокино, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	8
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание учебного плана.....	9
1.5. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Формы аттестации/контроля.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	13
2.4. Условия реализации программы.....	17
3. Список литературы	21
4. Приложение. Календарно – тематическое планирование.....	22
Диагностический инструментарий.....	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Энергия» (далее программа) разработана на основании:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества;

- Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеобразовательных программ в МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества.

Актуальность программы

В последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со среднего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой и популяризацией гаджетов. Программа является оздоровительной, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности. В программе большее количество учебных часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, что является редкостью.

Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

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

Образовательный процесс по программе строится на секционных практических занятиях и соревнованиях по волейболу, в ходе которых педагог обучает детей основам техники, тактики и владения мячом, обеспечивая применение теоретических знаний на практике.

Адресат программы

Занятия рассчитаны на учащихся с 12 до 18 лет.

12-14 лет

Физические особенности:

- активное развитие скелета и неравномерное развитие мышц;
- высокая подвижность суставов и хорошая гибкость;
- быстрая утомляемость при длительных нагрузках.

Психологические особенности:

- ярко выраженная потребность в одобрении тренера и команды;
- склонность быстро увлекаться и так же быстро терять интерес;
- ориентация на подражание.

15-18 лет

Физические особенности:

- интенсивное развитие силы и скоростно-силовых качеств;
- завершение формирования опорно-двигательного аппарата и рост выносливости;
- половые различия в темпах развития физических качеств становится заметнее.

Психологические особенности:

- стремление к самостоятельности и признанию взрослости;
- повышенная эмоциональность и чувствительность к критике;
- ориентация на результат и соревновательность.

В объединение принимаются все желающие мальчики, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации обучения – учебно-тренировочное занятие. Уровень подготовки учитывается за счёт дифференциации заданий и распределения детей по подгруппам с разной сложностью упражнений. Интересы и способности обучающихся раскрываются через вариативные блоки тренировок, игровые форматы и участие в разных ролях (нападающий, связующий и др.).

Программа реализуется в сетевой форме. Занятия проходят на базе МБОУ «СОШ № 1 г. Фокино». Педагог выстраивает тренировочный процесс с учётом индивидуальных особенностей детей, регулярно даёт обратную связь и вовлекает ребят в обсуждение игровых решений. С родителями взаимодействие организуют через регулярные консультации, родительские собрания и совместные спортивные мероприятия, чтобы согласовать подходы к развитию и поддержке юных волейболистов. Современные подходы в реализации программы включают просмотр матчей по волейболу с последующим их обсуждением – так дети учатся анализировать игровые ситуации, разбирать тактические приёмы и видеть применение навыков, освоенных на тренировках.

Уровень освоения программы – базовый.

Срок реализации программы – 1 год.

Всего – 144 часа.

Формы организации и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебной группы	Формы организации обучающихся на занятиях
1 год	12-18 лет	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	144 часа	12-15 человек	Групповая

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий при реализации программы являются:

1. Групповые, теоретические и практические занятия.
2. Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные).
3. Подвижные игры.
4. Эстафеты.
5. Квалификационные испытания.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач.

Обучающие:

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

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить гармонично развитых юных спортсменов, физически и духовно;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Учебный план

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теоретически	Практически	Общее	
1	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности	2	0	2	Беседа
2	Общefизическая подготовка	4	32	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	4	36	40	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	6	32	38	Тестовые задания
5	Тактическая подготовка	4	4	8	
6	Правила игры	2	6	8	Опрос
7	Психологическая подготовка	2	2	4	Наблюдение
8	Аттестационные занятия:	0	6	6	
8.1.	Входная диагностика	0	2	2	Тестовые задания
8.2.	Промежуточная аттестация	0	2	2	Соревнования
8.3.	Итоговая аттестация	0	2	2	Соревнования
9	Итоговое занятие	0	2	2	Турнир
	Итого	24	120	144	

1.4. Содержание программы

1. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Методы и средства ОФП.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практическая часть. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

4. Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практическая часть. Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практическая часть Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

6. Правила игры

Теоретическая часть. Основы правил соревнований. Игровые ситуации и судейство.

Практическая часть. Применение правил в игровых условиях. Судейская практика.

7. Психологическая подготовка.

Теоретическая часть. Способы регуляции психического состояния.

Практическая часть. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Обучающиеся освоят базовые технические приёмы волейбола (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блоки) и смогут применять их в игровых условиях.

2. Обучающиеся научатся реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке.

3. Дети овладеют навыками судейства и смогут применять правила волейбола в практических игровых ситуациях.

4. Обучающиеся будут демонстрировать развитые физические качества (прыгучесть, быстрота реакции, ловкость), соответствующие требованиям волейбола.

5. Ребята освоят приёмы саморегуляции и смогут использовать техники релаксации и аутогенной тренировки для контроля психоэмоционального состояния перед игрой.

Метапредметные результаты:

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты:

1. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогом.
2. Развиты навыки в изложении своих мыслей, взглядов.
3. Развиты навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантного отношения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Энергия»

Период обучения по программе 1 год

Год обучени я по програ мме	Продолжительность учебного года			Количес тв о учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительно сть)	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончан ия обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительнос ть 45 минут	Сентябрь (входная диагностика), декабрь (промежуточн ая аттестация), май (итоговая аттестация)

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, с 31 декабря по 11 января, 22, 23 февраля, 8 марта, 3, 10 мая.

2.2. Формы аттестации и контроля

Вид аттестации/контроля	Форма аттестации/ контроля
Входная диагностика	Тестовые задания
Текущий контроль	Наблюдение
Промежуточная аттестация	Соревнования
Итоговая аттестация	Соревнования

2.3. Оценочные материалы

Диагностическая карта

Ожидаемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственное лицо
Предметные результаты			
1. Обучающиеся освоят базовые технические приёмы волейбола (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блоки) и смогут применять их в игровых условиях. 2. Обучающиеся научатся реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке. 3. Дети овладеют навыками судейства и смогут применять правила волейбола в практических игровых ситуациях. 4. Обучающиеся будут демонстрировать развитые физические качества (прыгучесть, быстрота реакции, ловкость), соответствующие требованиям волейбола. 5. Ребята освоят приёмы саморегуляции и смогут использовать техники релаксации и	Тестовые задания для оценки уровня тактико-технической подготовки (Приложение 4)	Оценка сформированности у обучающихся комплексной игровой компетентности	Педагог

аутогенной тренировки для контроля психоэмоционального состояния перед игрой.			
Метапредметные результаты			
1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Карточки самоконтроля, шкала уверенности, мини-протоколы рефлексии	Определить уровень сформированности универсальных учебных действий (самоконтроля, самооценки, планирования и корректировке своих действий) у обучающихся	Педагог
Личностные результаты			
1. Формирование мотивов к конструктивному	Светофор взаимодействия, три фразы, карта	Оценить степень развития у детей социально-	Педагог

взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогом. 2. Развиты навыки в изложении своих мыслей, взглядов. 3. Развиты навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантного отношения.	спокойного разговора	значимых качеств (мотивов к сотрудничеству, навыков конструктивного взаимодействия, толерантного отношения)	
---	-----------------------------	--	--

Критерии оценивания

Диагностический показатель	Уровни освоения		
	Низкий	Средний	Высокий
Обучающиеся осваивают базовые технические приёмы волейбола (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блоки) и смогут применять их в игровых условиях.	Не освоили базовые технические приёмы и не могут применять их в игровых условиях.	Освоили базовые технические приёмы, но не все получаются хорошо. Умеют применять их в игровых ситуациях, но не всегда.	Освоили все базовые технические приёмы и могут применять их в игровых условиях в любых ситуациях.
Обучающиеся научатся реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке.	Реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке умеют плохо.	Реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке умеют хорошо.	Реализовывать тактические схемы в нападении и защите, взаимодействовать в группе при приёме и атаке умеют отлично.

Дети овладеют навыками судейства и смогут применять правила волейбола в практических игровых ситуациях.	Овладели навыками судейства и применяют правила волейбола в практических игровых ситуациях – плохо.	Овладели навыками судейства и применяют правила волейбола в практических игровых ситуациях – хорошо.	Овладели навыками судейства и применяют правила волейбола в практических игровых ситуациях – отлично.
Обучающиеся будут демонстрировать развитые физические качества (прыгучесть, быстрота реакции, ловкость), соответствующие требованиям волейбола.	Скорее не демонстрируют, чем демонстрируют	Скорее демонстрируют, чем не демонстрируют	Демонстрируют
Ребята освоят приёмы саморегуляции и смогут использовать техники релаксации и аутогенной тренировки для контроля психоэмоционального состояния перед игрой.	Контролируют психоэмоциональное состояние перед игрой плохо, не применяют приёмы саморегуляции и техники релаксации	Применяют приёмы саморегуляции и техники релаксации. Контролируют психоэмоциональное состояние перед игрой лучше других.	Применяют приёмы саморегуляции и техники релаксации и контролируют психоэмоциональное состояние полностью.
Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Плохо получается соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Получается хорошо соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Получается отлично соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	Не умеют оценивать	Умеют оценивать, но не всегда это получается объективно	Всегда объективно умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Скорее не владеют, чем владеют	Скорее владеют, чем не владеют	Владеют
Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогом.	Не проявляет стремление к сотрудничеству, взаимодействие носит ситуативный или вынужденный характер	Сотрудничает при наличии внешней мотивации, но инициативность в совместной работе проявляется не всегда	Проявляет устойчивую внутреннюю мотивацию, инициативно и осознанно участвует в совместной деятельности
Развиты навыки в изложении своих мыслей, взглядов.	Скорее не развиты, чем развиты	Скорее развиты, чем не развиты	Развиты
Развиты навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантного отношения.	Скорее не развиты, чем развиты	Скорее развиты, чем не развиты	Развиты

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный инвентарь:

- 1) волейбольные мячи -15-20 штук;
- 2) набивные мячи - на каждого обучающегося;

- 3) перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- 4) гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- 5) волейбольная сетка;
- 6) гимнастические маты;
- 7) баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук.

Спортивные снаряды:

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

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Учебные пособия:

• Железняк Ю. Д., Чачин А. В. «Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР». — М.: Советский спорт, 2012.

• Фурманов А. Г. «Волейбол: обучение и совершенствование игры». — Минск: Современная школа, 2009.

• Булыкина Л. В., Волейбол: техника, тактика, тренировка (учебно-методическое пособие). — М.: Физическая культура, 2015.

• Официальные правила волейбола (текущая редакция FIVB).

Дидактические материалы:

• Карточки технических упражнений (1 комплект на группу 10–12 человек): серии карточек по каждому элементу (стойка, перемещения, передачи сверху/снизу, подачи, нападающие удары, блок). На карточке — краткая инструкция + схема + типичные ошибки.

• Видеоподборки игровых эпизодов (фрагменты матчей, учебные ролики с разбором техники).

• Контрольные листы нормативов (Приложения 1–3 из программы) в формате бланков на 1 лист: бег 30 м, прыжок в длину, челночный бег 5×6 м, бросок набивного мяча.

- Тестовые бланки технико-тактической подготовки (Приложение 4): точность передач, подач, приёма, командные действия в защите.

- Комплект диагностических бланков: карточка самоконтроля, шкала уверенности, мини-протокол рефлексии, лист наблюдения за коммуникативным поведением.

Методические разработки:

- Технологические карты тренировочных занятий (по 1 карте на каждое типовое занятие: техника, тактика, ОФП, игровая подготовка, разбор ошибок).

- Комплекс дифференцированных заданий с 3 уровнями сложности (базовый, продвинутый, высокий) по каждому техническому элементу.

- Алгоритм разбора игровых эпизодов (чек-лист из 5 пунктов: что планировалось, что получилось, ошибка, причина, коррекция).

- Методические рекомендации по формированию командного взаимодействия (правила обсуждения, роли в группе, сценарии разрешения конфликтов, фразы-миротворцы).

Методы и приёмы обучения:

А) Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Б) Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

А) Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Б) Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

В) Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Г) Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Педагогические технологии:

- личностно – ориентированная;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровая технология;
- технология сотрудничества и командного взаимодействия;
- информационно-коммуникативная технология;
- здоровьесберегающая технология;
- технология формирующего оценивания и рефлексии.

3.Список литературы

Литература для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

4. Приложение

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
				Теоретические	Практические	Общие	
1		Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности Входная диагностика Раздел: Общефизическая подготовка. Разновидности ходьбы и бега	групповая	2	0	2	Беседа
2			групповая	0	2	2	Тестовые задания
3			групповая	1	1	2	Текущий контроль
4		Бег с препятствиями	групповая	1	1	2	Текущий контроль
5		Эстафета с бегом	групповая	1	1	2	Текущий контроль
6		Круговая тренировка	групповая	1	1	2	Текущий контроль
7		Многоскоки и прыжки	групповая	0	2	2	Текущий контроль
8		Упражнение со скалкой	групповая	0	2	2	Текущий контроль
9		Развитие гибкости и растяжка	групповая	0	2	2	Текущий контроль
10		Силовые упражнения (отжимания, пресс)	групповая	0	2	2	Текущий контроль
11		Комплексы упражнений на координацию	групповая	0	2	2	Текущий контроль
12		Развитие выносливости (длительный бег)	групповая	0	2	2	Текущий контроль
13		Скоростно – силовые упражнения	групповая	0	2	2	Текущий контроль
14		Подвижные игры на развитие ловкости	групповая	0	2	2	Текущий контроль
15		Равномерный бег в среднем темпе	групповая	0	2	2	Текущий контроль
16		Упражнения на укрепление осанки	групповая	0	2	2	Текущий контроль
17		Прыжковые упражнения в глубину и высоту	групповая	0	2	2	Текущий контроль
18		Упражнения с отягощениями (набивные мячи)	групповая	0	2	2	Текущий контроль
19		Челночный бег и стартовый разгон	групповая	0	2	2	Текущий контроль
20		Сдача контрольных нормативов по ОФП	групповая	0	2	2	Сдача контрольных нормативов

21		Раздел: Специальная физическая подготовка. Развитие специальных качеств	групповая	1	1	2	Текущий контроль
22		Специальные прыжковые упражнения	групповая	1	1	2	Текущий контроль
23		Специальные беговые упражнения	групповая	1	1	2	Текущий контроль
24		Старты из различных положений	групповая	1	1	2	Текущий контроль
25		Упражнения на быстроту реакции	групповая	0	2	2	Текущий контроль
26		Скоростные упражнения на отрезках	групповая	0	2	2	Текущий контроль
27		Развитие специальной выносливости	групповая	0	2	2	Текущий контроль
28		Интенсивная круговая тренировка СФП	групповая	0	2	2	Текущий контроль
29		Упражнения на баланс и динамическое равновесие	групповая	0	2	2	Текущий контроль
30		Силовая выносливость локальных мышечных групп	групповая	0	2	2	Текущий контроль
31		Темповые прыжки и серийные ускорения	групповая	0	2	2	Текущий контроль
32	_.12.2026	Промежуточная аттестация	групповая	0	2	2	Соревнования
33		Специальная гибкость и подвижность суставов	групповая	0	2	2	Текущий контроль
34		Подвижные элементы с резкой сменой направления	групповая	0	2	2	Текущий контроль
35		Прыжки с преодолением вертикальных препятствий	групповая	0	2	2	Текущий контроль
36		Эстафеты с элементами СФП	групповая	0	2	2	Текущий контроль
37		Скоростной бег с изменением темпа	групповая	0	2	2	Текущий контроль
38		Комплексная тренировка максимальной мощности	групповая	0	2	2	Текущий контроль
39		Функциональное тестирование качеств СФП	групповая	0	2	2	Текущий контроль
40		Восстановительные и релаксационные упражнения	групповая	0	2	2	Текущий контроль
41		Сдача контрольных нормативов по СФП	групповая	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
42		Раздел: Техническая подготовка. Основы техники движений	групповая	1	1	2	Текущий контроль
43		Изучение базовых технических элементов	групповая	1	1	2	Текущий контроль
44		Закрепление структуры движения	групповая	1	1	2	Текущий контроль
45		Исправление типичных технических	групповая	1	1	2	Текущий

		ошибок					контроль
46		Выполнение элементов в связках	групповая	1	1	2	Текущий контроль
47		Совершенствование фаз движения	групповая	1	1	2	Текущий контроль
48		Выполнение технических приёмов в движении	групповая	0	2	2	Текущий контроль
49		Стабильность выполнения техники	групповая	0	2	2	Текущий контроль
50		Техника выполнения в усложнённых условиях	групповая	0	2	2	Текущий контроль
51		Технические связки высокой интенсивности	групповая	0	2	2	Текущий контроль
52		Индивидуальная коррекция техники	групповая	0	2	2	Текущий контроль
53		Имитационные упражнения	групповая	0	2	2	Текущий контроль
54		Автоматизация двигательного навыка	групповая	0	2	2	Текущий контроль
55		Контроль стабильности техники	групповая	0	2	2	Текущий контроль
56		Технические упражнения игрового характера	групповая	0	2	2	Текущий контроль
57		Моделирование соревновательных элементов	групповая	0	2	2	Текущий контроль
58		Техника выполнения элементов в соревновательном темпе	групповая	0	2	2	Текущий контроль
59		Итоговое закрепление технических навыков	групповая	0	2	2	Текущий контроль
60		Приём зачётов по технической подготовке	групповая	0	2	2	Тестовые задания
61		Раздел: Тактическая подготовка. Основы тактики и индивидуальных действий	групповая	1	1	2	Текущий контроль
62		Командная тактика и схемы Взаимодействия в малых группах	групповая	1	1	2	Текущий контроль
63		Тактические перестроения и маневры	групповая	1	1	2	Текущий контроль
64		Тестирование по тактической подготовке	групповая	1	1	2	Тестовые задания
65		Раздел: Правила игры. Теоретический разбор правил и судейских жестов	групповая	0,5	1,5	2	Текущий контроль
66		Права и обязанности участников соревнований, капитанов, тренеров	групповая	0,5	1,5	2	Текущий контроль
67		Правила ведения игрового протокола и хронометраж матча	групповая	0,5	1,5	2	Текущий контроль
68		Разбор игровых и спорных ситуаций. Проведение опроса	групповая	0,5	1,5	2	Опрос
69		Раздел: Психологическая подготовка. Настрой на соревновательную деятельность	групповая	1	1	2	Наблюдение

70		Волевые качества и сплочение коллектива	групповая	1	1	2	Наблюдение
71		Итоговая аттестация	групповая	0	2	2	Соревнования
72		Итоговое занятие. Подведение итогов, награждение	групповая	0	2	2	Турнир
		Итого		24	120	144	

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по ОФП

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1)Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2)Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по СФП

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тестовые задания для оценки
уровня технико-тактической подготовки**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

**Техника безопасности при проведении
учебно-тренировочных занятий по волейболу**

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.