

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол для начинающих»

(новые места 2020)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы –36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной активности, укрепление здоровья, формирование навыков в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы «Волейбол для начинающих» обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивой потребности в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии. Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей.

Отличительной особенностью программы является адаптация сложных технико-тактических элементов волейбола к возрастным возможностям детей 8–11 лет через использование модифицированного инвентаря (облегченные мячи, заниженная сетка) и игровых технологий.

Новизна заключается в интеграции элементов комплекса ГТО на этапе общей физической подготовки (ОФП) для ранней профориентации и мотивации к сдаче нормативов.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-11 лет.

Характеристика возрастных особенностей

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	8	9	10	11
Быстрота		+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Аэробные возможности	+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+
Гибкость	+	+	+	
Координационные способности		+	+	+
Равновесие	+		+	+

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта волейбол.

Объём программы: 72 часа.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся первоначальных основ техники и тактики игры в волейбол, развитие физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

Предметные:

- обучить основным правилам волейбола (передвижения по площадке, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование, правила игры в защите и в нападении, счёт);

- сформировать навыки базовых технических элементов (нижний и верхний приём, нижняя и верхняя подача, нападающий и блокирующий удар);

- познакомить с правилами соревнований и этикетом на площадке.

Метапредметные:

- способствовать приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- формировать умение взаимодействия с партнёрами по команде, взаимопомощи, коллективного решения игровых задач;
- формировать умение оценивать, корректировать свои действия, делать анализ успехов и ошибок.

Личностные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать спортивный характер (целеустремлённость, дисциплину);
- развивать физические качества (быстроту, координацию, прыгучесть).

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: освоят основные базовые навыки игры в волейбол, улучшат физическую форму, научатся работать в команде.

Предметные:

- знают основные правила волейбола, название и назначение технических приёмов;
- умеют применять изученные приёмы в игровых ситуациях (учебные игры, мини-матчи);
- знают правила безопасности и основы гигиены при занятиях спортом.

Метапредметные:

- умеют планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- демонстрируют умение работать в коллективе;
- применяют начальные формы рефлексии (анализ собственных успехов и ошибок).

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- демонстрируют качества целеустремлённости, настойчивости, дисциплинированности, ответственности;
- проявляют устойчивый интерес к волейболу и желание заниматься им.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	4	4	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка. Входная	10	1	9	Тестирование

	диагностика				
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	16	2	14	Диагностическая игра
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Наблюдение
6.	Интегральная подготовка	4	1	3	Диагностическая игра
7.	Соревнования	16	-	16	Наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	4	1	3	Контрольные нормативы
	Общее количество часов	72	11	61	-

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: водное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: входная диагностика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты

реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел 6. Интегральная подготовка

Теория: система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 7. Соревнования

Теория: правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие во внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в муниципальных соревнованиях.

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов.

Программа – сдача контрольных нормативов по ОФП и по технике игры в волейбол.

Форма публичного выступления – демонстрационная игра в волейбол перед родителями.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения;
- текущий контроль в виде наблюдения, диагностических игр.
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Волейбол для начинающих».

Раздел № 2. «Рабочая программа воспитания»

Цель: Формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий волейболом, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- сформируются основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- проявляется устойчивая потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Спортивные достижения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»	Презентация	Сентябрь
2	«История преодоления» (о великих спортсменах, которые преодолевали трудности)	Рассказы	Октябрь
3	«Честная игра»	Анализ ситуаций	Октябрь
4	«День народного единства»	Викторина Приложение № 1	Ноябрь
5	«ЗОЖ- здоровое питание»	Беседа	Декабрь
6	«Отцы ГоТОВы!»	Конкурс	Февраль
7	«Семейный день на тренировке»	Турнир по волейболу	Март

8	«День Победы в ВОВ»	Беседа	Май
9	.Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района.	Участие	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/ дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026-28.05.2027	36 / 72	04.11.2026 01.01.- 08.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г.	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении № 2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»

Материально-техническое обеспечение программы

Учебные помещения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (спортивный комплекс «Победа»), в р. п. Горный (СК «Атлант»), соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Игровой спортивный зал СК «Победа», площадь 760 м ²	зал	1
2	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1

3	Игровой спортивный зал СК «Атлант», площадь 540 м ²	зал	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Сетка волейбольная	штук	2
2	Стойка волейбольная	штук	4
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	20
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	6
12	Мяч баскетбольный	штук	4
13	Мяч теннисный	штук	8
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1
Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).			
1	Майка волейбольная	штук	2
2	Шорты спортивные	штук	2
3	Обувь спортивная	пара	2

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. «Вводное занятие. Теоретическая подготовка»		
1.1	Т.Б. Гигиена волейболиста	https://vseprosto.com/hygiene-in-physical-education/
1.2	Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.	https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/nazvanie-novosti-9.html
1.3	История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования	https://studfile.net/preview/12929469/
1.4	Правила игры в волейбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/06/pravila-igry-v-voleybol
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-

		obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/01/spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-voleybolistov
Раздел 4. «Техническая подготовка»		
4.1	Техническая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/voleybol-tehnika-i-takticheskie-deystviya
Раздел 5. «Тактическая подготовка»		
5.1	Тактическая подготовка	https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/ivoilov_taktika.pdf
Раздел 6. «Интегральная подготовка»		
6.1	Интегральная подготовка	https://rusvolley.ru/volleyblog/integralnaya-podgotovka-v-volejbole-czeli-zadachi-sredstva/
Раздел 7. «Соревнования»		
7.1	Соревнования	Определение команд – соперников и мест проведения соревнований.
Раздел 8. «Промежуточная аттестация»		
8.1	Промежуточная аттестация	Приложение №1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

Поточный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии:

1. *Педагогические технологии:*

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. *Здоровьесберегающие технологии:*

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки.

3. *Специальные технологии:*

- коммуникативная технология ;
- интегрированные;

Формы организации учебных занятий:

групповые занятия практического содержания во время учебно-тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» : Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Беляев, А. В. Эффективное использование интегральных упражнений на

занятиях по волейболу/ А. В. Беляев – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 133 с. – Текст: непосредственный.

2. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка." – Текст: электронный. - URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 22.03.2026).

3. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2020. — 227 с. — Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. — Москва : Физкультура и спорт, 2020. — 149 с. — Текст : непосредственный.

2. Методика технической подготовки учащихся 14-15 лет, занимающихся в секции волейбола - Текст : электронный . - URL:

<https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2022/06/06/metodika-tehnicheskoy-podgotovki-uchashchihsya-14-15> (дата обращения: 23.03.2026).

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

1. Тесты по общей физической подготовке обучающихся.

Физические способности	Контрольные испытания	Возраст (лет)			
		8-9 лет		10-11 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,2	6,4	5,6	5,6
		6,0	6,2	5,5	5,7
		5,7	6,0	5,4	5,4
				5,2	5,5
				5,1	5,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м	10,3	10,6	9,0	9,5
		9,5	10,1	8,8	9,3
		9,3	9,7	8,6	9,1
				8,6	9,0
				8,3	9,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	135	130	160	155
		145	140	180	175
		150	150	180	175
				190	180
				195	180
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	7	8	12

2. Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в волейболе, оцениваются в

результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и диагностических игр.

3. Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка» - 4 часа					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	групповая	2	Игровой зал	беседа
2	История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.	групповая	2	Игровой зал	беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
3	Теория. Общеразвивающие упражнения. Входная диагностика	групповая	2	Игровой зал, спортивная площадка	тестирование
4	Упражнения для развития скорости. Бег: гладкий, комбинированный со сменой скорости и направлений. Кроссовый бег.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
6	Силовые упражнения.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
7	Гимнастические и акробатические упражнения.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»					
8	Теория. Упражнения с мячами. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение

9	Игры и эстафеты с препятствиями. Упражнения для выполнения приёма и передач мяча.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
10	Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
11	Броски набивного мяча.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
12	Приседания, прыжки.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
4. Раздел «Техническая подготовка»					
13	Теория. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
14	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперёд (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
15	Верхняя прямая подача мяча.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
16	Приём мяча снизу двумя руками.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
18	Передача мяча двумя руками назад.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
19	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
20	Комбинированные упражнения. Игра.	групповая	2	Игровой зал	диагностическая игра
5. Раздел «Тактическая подготовка»					
21	Теория. Тактические действия.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
22	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
23	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
24	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
6. Раздел «Интегральная подготовка»					
25	Теория. Упражнения для решения задач различных видов подготовки.	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
26	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры.	групповая	2	Игровой зал	диагностическая игра
7. Раздел «Соревнования»					
27	Правила соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.		2	Игровой зал	наблюдение

28	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
29	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
30	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
31	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
32	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
33	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
34	Участие в соревнованиях. товарищеских матчах	групповая	2	Игровой зал	наблюдение
Раздел «Промежуточная аттестация»					
35	Промежуточная аттестация	групповая	2	Игровой зал, площадка.	Сдача нормативов
36	Промежуточная аттестация	групповая	2	Игровой зал, площадка	Сдача нормативов
		всего	72 ч.		

Приложение № 3

1. Игра - викторина «Здоровый образ жизни»

Игра-викторина с ответами "Витаминный калейдоскоп"

Описание: витамины играют важную роль в развитии детского организма, поэтому важно прививать детям знания о здоровом питании с раннего возраста. «Витаминная викторина» направлена на формирование у детей младшего школьного возраста осознанного отношения к своему здоровью через изучение витаминов и полезных продуктов питания.

Назначение: данную викторину можно использовать на занятиях по здоровому образу жизни, на классных часах, в пришкольном лагере.

Цели:

- Повышение осведомленности школьников о значении витаминов для здоровья;
- Формирование привычки здорового питания и культуры потребления пищи;
- Развитие познавательного интереса к теме правильного питания.

Задачи:

- Познакомить учащихся с основными витаминами (А, В, С, D), их источниками и функциями в организме человека.
- Способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания путем проведения игровых заданий и конкурсов.
- Воспитывать бережное отношение к собственному организму и формировать навыки заботы о здоровье.
- Стимулировать интерес к изучению вопросов, связанных со здоровым образом жизни.
- Привлечь внимание родителей и педагогов к важности формирования правильных пищевых привычек у младших школьников.

Оборудование и реквизит:

- Яркий плакат с изображением основных групп витаминов («А», «В», «С», «D») и овощей-фруктов, богатых этими витаминами.
- Карточки-вопросники с заданиями разных уровней сложности.

Наглядные пособия: картинки фруктов, овощей, молочных продуктов, орехов и ягод.

- Доска и маркеры (для подсчета очков).
- Конкурсные призы (медали, грамоты, сладости или небольшие полезные подарки типа яблок, груш, сухофруктов).

Правила проведения:

Игра состоит из трёх этапов. За каждый правильный ответ команда получает очки (например, 1 балл за простой вопрос, 2 балла за средний уровень сложности и 3 балла за сложный вопрос). Побеждает та команда, которая набрала больше всего баллов после всех раундов.

Этапы викторины

Этап № 1. «Узнай витамин»

Цель этапа — определить название витамина по внешнему виду продукта или перечисленным свойствам.

Вопрос 1. Этот оранжевый фрукт известен своим высоким содержанием витамина С. Назовите этот продукт? ответ (Апельсин)

Вопрос 2. Какой витамин содержится в рыбе, яйцах и молоке, помогает организму усваивать кальций? ответ (Витамин D)

Вопрос 3. Какие продукты богаты витамином А, который полезен для зрения? ответ (Морковь, тыква, сладкий перец)

Вопрос 4. Какие овощи помогают укрепить кости и зубы благодаря витамину К?

- а. картофель
- б. капуста брокколи
- в. Свёкла
- г. лук

Ответ (капуста богата кальцием и витамином К)

Вопрос 5. Какой фрукт богат железом и витамином группы В?

- а. банан
- б. киви
- в. Ананас
- г. виноград

Ответ (Банан)

Вопрос 6. Где прячется витамин Е?

- а. помидор
- б. шпинат
- в. Огурцы
- г. кабачки

Ответ (шпинат)

Вопрос 7. Кокой продукт содержит калий, полезный сердцу и сосудам, встречается среди фруктов?

- а. клубника
- б. абрикос
- в. Авокадо
- г. дыня

Ответ (авокадо богат калием)

Вопрос 8. Какой фрукт называют чемпионом по содержанию клетчатки, витаминов группы В или железа?

- а. слива
- б. гранат
- в. Манго
- г. хурма

Ответ (гранат богат высоким содержанием клетчатки)

После каждого вопроса ведущий показывает наглядные иллюстрации продуктов, чтобы закрепить материал визуально.

Этап № 2. «Полезные загадки»

На данном этапе дети решают загадки, связанные с полезными свойствами конкретных продуктов и витаминов.

Вопрос 1

Красна девица сидит в темнице, зелёный хвост наружу торчит. Что это?

Ответ (Морковь)

Вопрос 2

Маленький кустик,
Зелёный усик,
Ягода в веснушках,
Красная подружка!

Ответ (Клубника)

Вопрос 3

Весёлый овощ, похож на шарик, внутри желтеет как солнышко жаркий.

Ответ (Тыква)

Вопрос 4

Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки.

Ответ (Яблоко)

Вопрос 5

На каплю похожа, на ветке висит, желтеет, краснеет — её внешний вид.

Ответ (груша)

Вопрос 6

Одёжек много, а все равно мерзнет?

Ответ (капуста)

Вопрос 7

Как надела сто рубах, захрустела на зубах?

Ответ (капуста)

Вопрос 8

Золотистый и полезный, витаминный, хотя, резкий.

Горький вкус имеет он обжигает... не лимон.

Ответ (лук)

Дети отвечают устно, показывая карточки с названиями продуктов, изображённых на картинках.

Этап №3. «Составь меню»

Этот этап проверяет умение правильно подбирать рацион. Участникам предлагается составить здоровое меню завтрака, включив туда несколько полезных продуктов.

Задание.

Составьте завтрак школьника, используя продукты, содержащие витамины группы В, железо и кальций.

(Возможный ответ: омлет с сыром, бутерброд с цельнозерновым хлебом и кусочком красной рыбы, стакан молока.)

Команды озвучивают свои варианты меню перед всеми участниками, поясняя выбор продуктов и объясняют положительные свойства блюд.

Подведение итогов.

По завершении всех этапов жюри подводит итоги, объявляет победителя и вручает награды. Важно отметить старания каждой команды, похвалив активных участников и подчеркнув важность здорового образа жизни.

Заключение

Проведение такой интерактивной викторины позволит детям весело провести время, получить новые знания о правильном питании и укреплении своего здоровья через

сбалансированный рацион. Игровая форма способствует лучшему усвоению материала и формированию осознанного отношения к своему здоровью уже с детства.