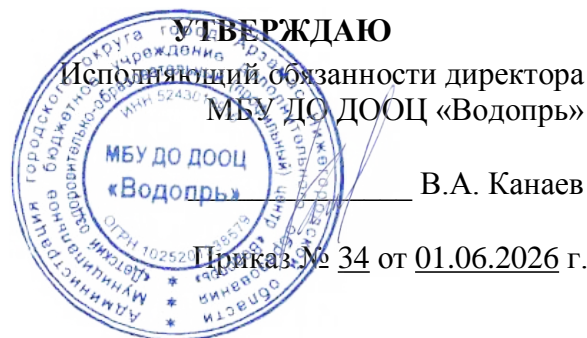


**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД АРЗАМАС  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Водопрь»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
(протокол № 01 от 01.06.2026 г.)



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст учащихся – 13-15 лет

Срок реализации – 21 день

**Автор-составитель:**

\_\_\_\_\_  
**педагог дополнительного образования**

**г.о.г Арзамас, 2026 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| • Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования .....                          | 3  |
| • 1.1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| • 1.3. Планируемые результаты .....  | 6  |
| • 1.3. Содержание занятий .....  | 7  |
| 1.4. Учебный план .....  | 9  |
| 1.5. Учебно-тематический план .....  | 10 |
| • Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования ..... | 11 |
| • 2.1. Календарный учебный график .....  | 11 |
| 2.2. Условия реализации программы .....  | 12 |
| • 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....  | 14 |
| • 2.4. Методические материалы .....  | 16 |
| 3. Список литературы .....   | 22 |

- **Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования**

- **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность.** В возрасте 13–15 лет организм подростка находится в стадии активного роста и гормональной перестройки. Этот период характеризуется интенсивным развитием костно-мышечной системы, формированием осанки, совершенствованием координационных способностей и выносливости. Данный возраст является сенситивным для развития физических качеств, однако именно в это время наблюдается значительное снижение естественной двигательной активности подростков.

Современный образ жизни (длительное пребывание за компьютером, высокая учебная нагрузка, использование гаджетов) приводит к гиподинамии, что влечёт за собой нарушения осанки, ослабление иммунитета, повышенную утомляемость и эмоциональную нестабильность. В связи с этим возникает необходимость целенаправленной компенсации дефицита движения через доступные, безопасные и увлекательные формы физической активности, учитывающие возрастные особенности и интересы подростков.

Волейбол является одной из самых популярных и массовых спортивных игр, обладающей высоким педагогическим потенциалом для детей данного возраста. На ознакомительном уровне он представляет собой не просто игру с мячом, а комплексную систему развития личности:

**Физиологический аспект:** Игровые упражнения с мячом способствуют гармоничному развитию всех групп мышц, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают глазомер, реакцию и пространственную ориентацию. Мягкие мячи и адаптированные правила позволяют избежать травматизма и чрезмерной нагрузки на неокрепший организм.

**Психофизиологический аспект:** Волейбол требует постоянного переключения внимания и быстрой реакции на изменяющуюся ситуацию, что тренирует нервную систему и улучшает когнитивные функции.

**Социально-коммуникативный аспект:** Будучи командной игрой, волейбол учит детей взаимодействовать, чувствовать партнера, брать на себя ответственность за общий результат и конструктивно проживать ситуации победы и поражения. Это мощный инструмент профилактики социального одиночества и развития эмоционального интеллекта.

Программа «Волейбольная азбука» (или иное название) позволяет мягко ввести детей в спортивную среду без давления ранней узкой специализации. Она снижает риски гиподинамии, формирует привычку к регулярным занятиям спортом и создает ситуацию успеха для каждого ребенка, независимо от его исходного уровня подготовки.

**Государственный и социальный контекст.**

Реализация программы полностью соответствует приоритетам

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС НОО/ООО) в части укрепления физического и психического здоровья обучающихся. Программа способствует реализации стратегических задач национального проекта «Демография» и федеральных проектов по формированию здорового образа жизни, вовлекая подрастающее поколение в систему массового и доступного спорта. Таким образом, программа решает не только оздоровительные, но и важные воспитательные задачи, способствуя формированию гармонично развитой, социально активной личности

**Новизна программы** заключается в переходе от традиционной «секционной» модели к здоровьесберегающему игровому формату ознакомления:

- применение адаптированного инвентаря (мячи с пониженной жёсткостью, маркировочные конусы, цветные зоны на площадке) для снижения страха перед мячом и травматизма;

- внедрение визуально-игровых технологий: карточки-схемы движений, «спортивные квесты», стикеры прогресса, простые видеоповторы для наглядного самоконтроля;

- включение модуля «Безопасность и самочувствие»: обучение самоконтролю пульса, распознаванию усталости, базовым правилам разминки/заминки и гигиены спортивной одежды;

- отказ от раннего соревнования в пользу кооперативных мини-матчей (3×3, 4×4) с упрощёнными правилами, где каждый ребёнок обязательно участвует в розыгрыше;

- метапредметные связи через простые объяснения физики полёта мяча, биомеханики прыжка и командной координации, доступные для восприятия в возрасте 13–15 лет.

**Педагогическая целесообразность.** Обучение детей 13–15 лет волейболу на ознакомительном уровне строится на принципах возрастной физиологии и современной спортивной педагогики:

1. Игровой доминирующий метод: обучение через подвижные игры, эстафеты, мини-задания с мячом, что соответствует ведущей деятельности младшего школьного возраста и поддерживает высокую мотивацию.

2. Безопасность и дозированность: использование облегчённых мячей, сниженных сеток, мягкого покрытия; строгое соблюдение норм СанПиН и рекомендаций по объёму нагрузки для детей данной возрастной группы.

3. Дифференциация без отбора: программа не предполагает конкурсного отбора; учитываются индивидуальные темпы освоения, уровень начальной подготовки и особенности физического развития.

4. Позитивное педагогическое сопровождение: акцент на ситуации успеха, поощрение усилий, формирование адекватного отношения к ошибкам как части обучения, профилактика спортивного стресса.

5. Интеграция воспитания и обучения: совместная деятельность в

парах и микрогруппах развивает эмпатию, дисциплину, умение слушать и следовать правилам, что напрямую поддерживает задачи общего образования.

**Цель программы:** создать безопасные и мотивирующие условия для знакомства детей 13-15 лет с волейболом через игровую деятельность, формирования базовых двигательных навыков и устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- познакомить обучающихся с историей возникновения волейбола, его ролью в олимпийском движении и основными правилами игры в адаптированной форме.
- обучить технике выполнения базовых элементов: спортивной стойки, перемещений (приставные шаги), верхней передачи и нижнего приема мяча, нижней прямой подачи.
- способствовать формированию устойчивых представлений о правилах техники безопасности, профилактике травматизма и гигиенических требованиях при занятиях спортом.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества: координацию, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость и специфическое «чувство мяча».
- совершенствовать психофизиологические функции: зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, объем и переключение внимания.
- стимулировать развитие познавательных процессов (памяти, тактического мышления) через решение ситуативных задач в игровых упражнениях.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные качества: доброжелательность, уважение к партнерам по команде, соперникам и тренерскому составу.
- формировать навыки командного взаимодействия (сотрудничества), самодисциплины и ответственности за общий результат.
- прививать культуру здорового образа жизни, адекватное эмоциональное реагирование на успехи и неудачи (навыки саморегуляции).

**Адресат программы.** Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы от 13 до 15 лет.

**Объем и сроки освоения:** Программа рассчитана на 13,5 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 3 недели занятий в условиях летней смены.

**Уровень программы** – стартовый.

**Форма обучения** – очная.

**Форма проведения занятий.** Основными формами проведения занятий могут являться:

1. Групповая – организация работы в группе.
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы.
3. В парах – организация работы по парам.
4. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### • 1.3. Планируемые результаты

К концу периода обучения учащиеся должны:

**Знать:**

- знать историю возникновения волейбола и его значение как олимпийского вида спорта.
- знать основные правила игры в адаптированном формате (подсчет очков, зоны площадки, переходы, нарушения).
- знать базовую волейбольную терминологию (подача, прием, передача, блок, аут, сетка, лицевая линия).
- знать правила техники безопасности на спортивной площадке и требования к спортивной форме и инвентарю.
- знать основы гигиены занятий физической культурой (разминка, заминка, питьевой режим, профилактика травм).

**Уметь:**

- принимать правильную низкую спортивную стойку готовности.
- передвигаться по площадке приставными шагами, сохраняя равновесие и готовность к действию.
- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками над собой и в направлении партнера.
- выполнять нижний прием (пас) мяча, летящего после отскока или подачи.
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в заданном направлении.
- демонстрировать развитое «чувство мяча»: контролировать силу и направление удара.
- ориентироваться в пространстве площадки, занимая правильную позицию в своей зоне.

- проявлять быстроту реакции и ловкость при выполнении игровых упражнений и эстафет.
- взаимодействовать в команде: поддерживать партнеров голосом и действием, страховать друг друга.
- контролировать свои эмоции: адекватно реагировать на выигрыш и проигрыш, не допускать агрессивного поведения.
- проявлять самодисциплину: своевременно приходить на занятия, бережно относиться к спортивному инвентарю.
- следить за своим самочувствием и своевременно сообщать тренеру о признаках утомления или боли.

### • 1.3. Содержание занятий

#### ***Занятие 1. «Знакомство с мячом». Стойка и перемещения***

***Теория:*** Знакомство. История волейбола (кто придумал, почему так называется). Правила техники безопасности на площадке. Понятие «спортивная стойка» (ноги шире плеч, колени согнуты, руки готовы). Проведение инструктажей по ТБ.

***Практика:*** Упражнения на принятие низкой стойки («пружинка»). Перемещения приставными шагами вправо-влево, вперед-назад. Игра «Салки» или эстафеты с перемещением в стойке. Знакомство с мячом: подбрасывание, ловля, удержание на ладони.

#### ***Занятие 2. «Верхняя передача». Постановка рук***

***Теория:*** Зачем нужна верхняя передача? Положение кистей («треугольник» или «сердечко» над лбом). Почему нельзя бить по мячу ладонями?

***Практика:*** Имитация движения рук без мяча. Передача мяча самому себе вверх (удержание контроля). Передача мяча в парах на близком расстоянии (мяч не должен падать). Игра «Передай соседу»: круговая передача в группе.

#### ***Занятие 3. «Нижний прием». Первая линия обороны***

***Теория:*** Чем нижний прием отличается от верхнего? Положение рук («замок»: одна рука в кулаке, другая обхватывает). Работа ногами (подсед под мяч).

***Практика:*** Отработка положения рук («замка») без мяча. Прием мяча, брошенного тренером с близкого расстояния (мяч отскакивает от пола).

Упражнение «Чеканка»: один удар снизу, ловля руками. Игра «Пионербол» (упрощенный волейбол с ловлей мяча после одного удара снизу).

#### ***Занятие 4. «Подача мяча». Начало игры***

**Теория:** Что такое подача? Виды подач (нижняя прямая — самая простая). Где стоять при подаче? Правило «аута» и «сетки».

**Практика:** Имитация замаха и удара по мячу без сетки. подача мяча в стену на точность (по мишеням). подача через сетку с близкого расстояния (3 метра). Эстафета «Кто больше подаст в поле».

#### ***Занятие 5. «Координация и чувство мяча». Комбинированные упражнения***

**Теория:** Почему важно видеть всё поле? Понятие «зрение периферическое». Как сочетать движение ног и работу рук?

**Практика:** Челночный бег с изменением направления. Упражнения на реакцию: хлопок тренера — изменение действия (присед, прыжок, шаг). Комбинация: перемещение приставным шагом + верхняя передача. Игра «Вышибалы» с волейбольными мячами (развитие реакции).

#### ***Занятие 6. «Игровая площадка». Зоны и переходы***

**Теория:** Разметка площадки (лицевая линия, боковая, линия атаки, центральная). Что такое «ротация» (переход по часовой стрелке)? Кто такой связующий (в упрощенном виде)?

**Практика:** Бег по зонам площадки по команде тренера («В зону 3!», «На линию!»). Отработка переходов после выигрыша подачи. Учебная игра 2x2 или 3x3 на уменьшенной площадке с обязательным переходом.

#### ***Занятие 7. «Командное взаимодействие». Передача в движении***

**Теория:** Волейбол — игра командная. Зачем нужно страховать партнера? Понятие «подстраховка».

**Практика:** Упражнение «Треугольник»: три игрока передают мяч друг другу по кругу. Прием подачи одним игроком, передача вторым, возврат третьему.

Игра «Волейбол над веревочкой» (сетка заменена мягкой веревкой, можно делать больше касаний).

#### ***Занятие 8. «Мини-турнир». Применение навыков в игре***

**Теория:** Правила судейства (жесты судьи: очко, аут, заступ). Как вести

себя при проигрыше? Этикет игрока.

**Практика:** Деление на команды. Проведение мини-матчей (до 15 очков) по упрощенным правилам (можно ловить мяч после первого касания, обязательно 3 касания перед перебиванием). Ротация игроков на позициях. Разбор ошибок после каждого матча.

**Занятие 9. «Финальный матч». Промежуточная аттестация по итогам освоения программы**

**Теория:** Подведение итогов обучение . Промежуточная аттестация. Важность регулярных тренировок.

**Практика:** Контрольные нормативы. сколько раз подряд сделать верхнюю передачу, сколько подач попасть в поле.

Финальная товарищеская игра 4х4 или 6х6 (в зависимости от количества детей).

#### 1.4. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела            | Количество часов | Формы текущего контроля (аттестации) |
|-------|---------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| 1.    | Основы обучения игры в волейбол | 13,5             | Зачет с элементами соревнования      |
|       | <b>Итого:</b>                   | 13,5             |                                      |

### 1.5. Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Наименование темы   | Количество часов |        |          | Форма<br>контроля               |
|----------|---|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1        | Основы обучения игры в волейбол                                       | 13,5             | 3,5    | 10       |                                 |
| 1.1      | Знакомство с мячом. Стойка и перемещения                              |                  | 1      | 0,5      |                                 |
| 1.2      | Верхняя передача». Постановка рук                                     |                  | 0,5    | 1        |                                 |
| 1.3      | Нижний прием. Первая линия обороны                                    |                  | 0,5    | 1        |                                 |
| 1.4      | Подача мяча. Начало игры  |                  | 0,5    | 1        |                                 |
| 1.5      | Координация и чувство мяча. Комбинированные упражнения                |                  | 0,5    | 1        |                                 |
| 1.6      | Игровая площадка. Зоны и переходы                                     |                  | 0,5    | 1        |                                 |
| 1.7      | Командное взаимодействие. Передача в движении                         |                  |        | 1,5      |                                 |
| 1.8      | Мини-турнир. Применение навыков в игре                                |                  |        | 1,5      |                                 |
| 1.9      | Финальный матч. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы |                  | 3,5    | 1,5      | Зачет с элементами соревнования |
|          |   | 13,5             | 3,5    | 10       |                                 |

• **Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования**

• **2.1. Календарный учебный график**

| День смены |   |   |     |   |   |   |     |   |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    | Количество недель (в смену) | Количество часов (в смену) | Количество групп (в смену) |
|------------|---|---|-----|---|---|---|-----|---|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1          | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8   | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |                             |                            |                            |
|            |   |   | 4,5 |   |   |   | 4,5 |   |    |    |    |    |    | 4,5 |    |    |    |    |    |    | 3                           | 13,5                       | 1                          |

**Условные обозначения**



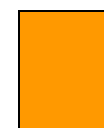
Комплектование образовательных групп



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



Аттестация по итогам освоения программы

## 2.2. Условия реализации программы

**Кадровое:** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическим работником и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Реализация образовательной программы «Волейбольная азбука» осуществляется на базе открытой спортивной площадки. Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям безопасности, санитарным нормам (СанПиН) и специфике проведения занятий на открытом воздухе.

### 1. Характеристики спортивной площадки

**Тип покрытия:** Специализированное бесшовное или модульное резиновое покрытие. Покрытие должно быть ровным, упругим, обладать амортизирующими свойствами (для снижения нагрузки на суставы при прыжках) и противоскользящим эффектом (в том числе во влажную погоду).

**Разметка:** Нанесенная стойкой краской разметка волейбольной площадки (лицевые, боковые линии, центральная линия, линия атаки) согласно стандартам для мини-волейбола или пионербола. Линии должны быть контрастными и хорошо видимыми.

**Безопасная зона:** Наличие свободного пространства вокруг игровой площадки (не менее 2–3 метров от лицевых и боковых линий), свободного от посторонних предметов, ограждений с острыми углами или твердых препятствий, о которые можно травмироваться при выходе за пределы поля.

**Ограждение:** защитная сетка по периметру для предотвращения улетания мячей за пределы игровой зоны и обеспечения безопасности зрителей/прохожих.

### 2. Спортивное оборудование и инвентарь

Волейбольные стойки и сетка:

Мобильные или стационарные стойки, устойчивые к ветровым нагрузкам.

Волейбольная сетка с регулировкой высоты. Для детей 13-15 лет высота устанавливается в диапазоне 2.00 – 2.15 м.

Антенны (фишки) на сетке для обозначения границ перехода мяча.

Волейбольные мячи:

Мячи, предназначенные для игры на открытых площадках, устойчивые к влаге и перепадам температур.

Облегченные мячи (размер 4, мягкие) для детей 7–9 лет.

Стандартные мячи (размер 5) для детей 10–12 лет.

Достаточное количество мячей для одновременной работы в парах и группах (минимум 1 мяч на 2 обучающихся + резерв).

Дополнительный инвентарь:

Конусы (фишки) для разметки зон (упражнений) и эстафет.

Секундомер, свисток судейский.

Насос для мячей с иглой и манометром.

Аптечка первой помощи (расширенная: включая средства для обработки ссадин, так как на открытом покрытии риск царапин выше, чем в зале).

### ***3. Технические средства:***

Поскольку площадка открытая, использование стационарного проектора затруднено. Педагог использует:

Планшет или смартфон с доступом к видеоматериалам (для индивидуального показа техники ребенку или маленькой группе).

Портативную колонку для музыкального сопровождения разминки и игр (опционально).

### ***4. Гигиенические и погодные условия***

Питьевой режим: Наличие мобильного кулера с водой или требование к обучающимся иметь индивидуальные бутылки с водой. На открытой площадке в теплое время года потеря влаги происходит быстрее, поэтому контроль питьевого режима критически важен.

Защита от солнца: Наличие навеса, тента или деревьев рядом с площадкой для проведения теоретической части или отдыха в тени в жаркую погоду. Рекомендация детям использовать головные уборы и солнцезащитный крем.

Погодные ограничения: Занятия на открытой площадке проводятся при благоприятных погодных условиях (отсутствие сильного дождя, грозы, экстремальной жары  $>30^{\circ}\text{C}$  или сильного ветра). В случае ухудшения погоды предусматривается запасной вариант (теоретическое занятие в помещении или перенос тренировки).

### ***5. Требования к форме одежды***

Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую погодным условиям (дышащие ткани, кепки/банданы).

Обувь: кроссовки с нескользящей подошвой, предназначенные для занятий спортом на улице (court shoes или turf), плотно зашнурованные.

Соблюдение данных условий обеспечивает безопасность, комфорт и

эффективность учебного процесса на открытой площадке, позволяя максимально использовать преимущества занятий на свежем воздухе.

### • 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация по программе «Волейбол» носит комплексный характер и проводится в форме зачета с элементами соревнования.

Поскольку программа краткосрочная (9 занятий) и ознакомительная, оценка не ставится в виде баллов (2, 3, 4, 5), а определяется уровень освоения навыков.

Аттестация проходит на 9-м занятии и состоит из трех этапов:

#### **1. Практический этап (Технический зачет)**

Обучающиеся демонстрируют владение базовыми элементами техники волейбола. Педагог оценивает выполнение следующих нормативов (в игровой или поточной форме):

Верхняя передача: Выполнить серию из 5–10 передач мяча самому себе над головой, не роняя его.

Нижний прием: Принять 3 мяча, брошенных тренером с расстояния 3–4 метров (оценка устойчивости стойки и правильности положения рук).

Подача: Выполнить 3 попытки нижней прямой подачи через сетку. Зачет считается полученным, если хотя бы 1–2 мяча попали в пределы площадки соперника.

Перемещения: Демонстрация правильного перемещения приставными шагами от лицевой линии до центра площадки и обратно.

#### **2. Игровой этап (Тактический зачет)**

Проводится мини-матч (3х3 или 4х4) на укороченной площадке.

Что оценивается:

Умение применять изученные элементы в игре (не ловить мяч руками, а отбивать).

Соблюдение правила трех касаний (по возможности).

Понимание зон и переходов (не путаться на площадке).

Взаимодействие с партнерами (подстраховка, поддержка).

#### **3. Теоретический этап (Блиц-опрос)**

В перерыве или во время разминки педагог задает вопросы для проверки теоретических знаний. Можно использовать формат викторины или анкеты.

### ***Критерии оценки уровня освоения программы***

#### **Высокий уровень**

Ребенок уверенно владеет материалом и может применять его в игре.

***Техника:***

- Спортивная стойка принимается автоматически, без напоминаний.
- Верхняя передача выполняется чисто (мяч летит по дуге, кисти работают правильно, нет шлепков ладонями).
- Нижний прием стабилен: руки прямые в локтях, подсед глубокий, мяч направляется точно партнеру.
- Поддача: стабильно попадает в площадку соперника (8–10 из 10 попыток).

***Тактика и игра:***

- Правильно ориентируется в зонах, понимает, куда двигаться после удара.
- В игре старается использовать три касания, а не просто перебивать мяч.
- Видит партнеров, может отдать передачу тому, кто находится в лучшей позиции.

***Теория и этикет:***

- Знает все правила и термины, может объяснить их другим.
- Проявляет лидерские качества, поддерживает команду.

***Средний уровень (Базовый / Зачет)***

Ребенок понимает суть движений, выполняет их, но с некоторыми неточностями. Это нормальный результат для краткосрочного курса.

***Техника:***

- Спортивную стойку принимает, но иногда «выпрямляется» во время игры.
- Верхняя передача получается, но мяч может лететь нестабильно (иногда слишком сильно или слабо). Есть мелкие ошибки в постановке кистей.
- Нижний прием выполняет, но иногда сгибает руки в локтях или бьет по мячу кистями, а не предплечьями. Мяч часто летит не туда, куда нужно, но отбивается.

***Поддача:***

- попадает в сетку или за линию в 30–50% случаев. Требуется несколько попыток.

***Тактика и игра:***

- Понимает общие правила, но может путаться в переходах (зонах).

- В игре чаще всего бьет мяч сразу (одно касание), забывая про партнеров.
- Реагирует на мяч, но иногда опаздывает с перемещением.

***Теория и этикет:***

- Знает основные правила (счет, аут), но затрудняется в терминах.
- Соблюдает дисциплину, уважает соперника, но пассивен в поддержке команды.

***Низкий уровень (Начальный / Требуется коррекция)***

Ребенок испытывает существенные трудности. Ему сложно выполнять элементы самостоятельно.

***Техника:***

- Стойка высокая, ноги прямые, перемещения хаотичные (бегает, а не шагает).
- Верхняя передача не получается: бьет по мячу ладонями, ловит его или роняет.
- Нижний прием отсутствует: закрывает глаза, отворачивается, бьет кулаками или одной рукой.

***Подача:***

- не может перебросить мяч через сетку ни разу, либо нарушает правило заступа.

***Тактика и игра:***

- Не понимает, где его зона, сталкивается с партнерами.
- В игре хватает мяч руками или стоит на месте, ожидая, что мяч прилетит сам.
- Боится мяча, избегает контакта с ним.

***Теория и этикет:***

- Не знает правил, постоянно спрашивает «что делать?».
- Нарушает дисциплину, отвлекается, может проявлять агрессию или плакать при неудаче.

• **2.4. Методические материалы**

Образовательная программа рассчитана на период обучения в 21 день (одну летнюю лагерную смену). По итогам обучения предполагается сдача контрольных нормативов, сравнение индивидуальных показателей с начальным уровнем, а также участие в итоговых состязаниях и показательных мероприятиях.

Обучение в объединении организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Реализуется дифференцированный подход: уровень сложности теоретических заданий и практических нагрузок варьируется в зависимости от возраста, физической подготовленности и темпа усвоения материала каждым ребенком.

Теоретический блок (правила, тактика, история волейбола) излагается педагогом кратко, четко и наглядно, с использованием схем, макетов и видеофрагментов. Базовый объем знаний, прописанный в программе, является обязательным для всех. Однако глубина его усвоения индивидуальна: педагоги поощряют вопросы и дополнительные исследования со стороны более заинтересованных учащихся. Регулярно проводится совместный анализ тренировок, где дети учатся оценивать свои действия и действия партнеров.

Физические упражнения дозируются индивидуально. Педагог корректирует нагрузку так, чтобы каждый учащийся мог освоить программу на доступном ему уровне («зона ближайшего развития»). Это позволяет каждому ребенку работать в комфортном темпе, соотносить текущие результаты со своим стартовым уровнем, что формирует ситуацию успеха, повышает самооценку и мотивацию к занятиям спортом.

Для эффективного освоения техники используются:

- Инструкционные карты и схемы выполнения элементов (подача, передача, прием).
- Видеоматериалы с разбором эталонной техники и типичных ошибок.
- Краткие мастер-классы и показы педагога («делай как я»).

Эти пособия помогают структурировать деятельность учащихся, делают процесс обучения осознанным и постепенно подводят детей к самостоятельному выполнению упражнений и принятию тактических решений в игре.

В программе уделяется большое внимание общеразвивающим упражнениям (ОРУ) и специальным подготовительным упражнениям без отягощений (с собственным весом), направленным на укрепление мышечного корсета, развитие координации, ловкости и прыгучести. Эти упражнения являются фундаментом для гармоничного физического развития юного спортсмена и профилактики травматизма.

Методики, применяемые педагогом, направлены в первую очередь на:

- Укрепление здоровья и развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость).

- Создание комфортной психолого-педагогической среды, способствующей раскрытию потенциала ребенка.

- Воспитание морально-волевых качеств: дисциплины, честности, уважения к сопернику и команде.

Работа с младшими и средними школьниками требует особого педагогического подхода, так как этот возраст является сенситивным периодом для развития координации, ловкости и формирования интереса к спорту. Основой методики является не ранняя спортивная специализация, а всестороннее физическое развитие через игру.

### ***1. Принцип игровой мотивации (Геймификация)***

Волейбол — технически сложный вид спорта. Чтобы удержать внимание детей 13-15 лет, обучение должно проходить преимущественно в игровой форме. Скучные многократные повторения одного элемента заменяются эстафетами, подвижными играми с элементами волейбола («Пионербол», «Вышибалы», «Охотники и утки») и мини-матчами на уменьшенных площадках. Игра должна быть понятной, динамичной и приносить радость, а не становиться источником стресса от неудач.

### ***2. Принцип доступности и посильности нагрузки***

Технические элементы адаптируются под возрастные возможности. Используется облегченный инвентарь: мягкие волейбольные мячи (размер 4 или специальные детские модели), сниженная высота сетки (2.00–2.10 м), уменьшенные размеры площадки. Это позволяет ребенку успешно выполнять действия (подать, перебить мяч), что формирует «ситуацию успеха» и веру в свои силы. Избегается форсирование физической подготовки: исключаются тяжелые отягощения, акцент делается на работе с собственным весом, развитии гибкости и координации.

### ***3. Принцип наглядности и образности***

Дети этого возраста лучше воспринимают информацию визуально. Педагог использует четкий показ упражнений («делай как я»), видеоразборы, схемы и макеты. Объяснения должны быть краткими, емкими и сопровождаться яркими метафорами (например, руки для верхней передачи — «треугольник» или «окошко», стойка — «пружинка»). Сложная биомеханика движений упрощается до ключевых ориентиров.

### ***4. Принцип индивидуализации и дифференциации***

В группе могут находиться дети с разным уровнем физической подготовки и координации. Педагог варьирует сложность заданий: для новичков упрощает условия (меньшее расстояние, более крупный мяч), для подготовленных — усложняет (добавляет движение, ограничивает время).

Важно, чтобы каждый ребенок работал в зоне своего ближайшего развития, не чувствуя себя хуже других из-за сравнения с более сильными сверстниками.

### ***5. Принцип безопасности и профилактики травматизма***

Безопасность является приоритетом. Тренировка всегда начинается с качественной разминки, уделяется особое внимание разогреву голеностопных и коленных суставов, плечевого пояса. Педагог строго следит за техникой выполнения прыжков и приземлений, учит детей группироваться. Оборудование зала и инвентарь регулярно проверяются на соответствие нормам.

### ***6. Принцип воспитания через спорт (Социализация)***

Волейбол — командная игра, которая является мощным инструментом социального воспитания. Педагог акцентирует внимание не только на технике, но и на взаимодействии: умении поддержать партнера, разделить ответственность, честно играть и достойно принимать как победу, так и поражение. Формируется уважение к тренеру, соперникам и правилам, развивается навык коммуникации и работы в коллективе.

### ***7. Принцип вариативности и переключения внимания***

Структура занятия строится на частой смене деятельности: после интенсивного бега следует статическое упражнение на технику, после индивидуальной работы — командная игра. Это предотвращает утомление нервной системы и поддерживает высокий уровень интереса на протяжении всей тренировки.

Соблюдение этих принципов позволяет создать благоприятную среду, в которой волейбол становится не просто секцией, а средством гармоничного развития личности, укрепления здоровья и получения позитивного социального опыта.

### ***Структура типового тренировочного занятия (45–60 минут)***

Занятие по волейболу для детей 13-15 лет строится по классической трехчастной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Такое деление обеспечивает плавное вхождение организма в рабочий режим, эффективное освоение нового материала и безопасное восстановление.

#### **1. Подготовительная часть (10–12 минут)**

Цель: организация группы, настрой на работу, разогрев мышц и профилактика травматизма.

Построение и приветствие: Педагог проверяет наличие спортивной формы, отсутствие опасных предметов (украшения, часы), сообщает задачи занятия.

Разминка (ОРУ): Бег в легком темпе с изменением направления (змейкой, по кругу), ходьба на носках/пятках. Затем следует комплекс общеразвивающих упражнений на месте или в движении: вращения головой, плечами, локтями, кистями (особое внимание!), наклоны туловища, махи ногами, приседания.

Специальная разминка с мячом: Индивидуальная работа с мячом (подбрасывание, ловля, удары об пол) для настройки зрительно-моторной координации и «чувства мяча».

## 2. Основная часть (25–35 минут)

Цель: обучение новым техническим элементам, закрепление навыков, развитие физических качеств.

Объяснение и показ: Педагог кратко объясняет новый элемент (например, верхнюю передачу), демонстрирует его в целом и по частям, акцентируя внимание на ключевых ошибках.

Подводящие упражнения: Выполнение имитационных движений без мяча, затем с мячом на месте (например, передача мяча самому себе вверх). Отработка правильной постановки рук и ног.

Упражнения в парах и группах: Взаимодействие с партнером (передача мяча друг другу на близком расстоянии). Постепенное увеличение дистанции и сложности (добавление движения, перемещений).

Подвижные игры и эстафеты: Закрепление изученного навыка в условиях соревновательности и смены обстановки (игры на реакцию, точность подачи, скорость перемещения).

Учебная игра (мини-волейбол): Применение полученных навыков в упрощенном игровом формате (2x2, 3x3 на уменьшенной площадке). На этом этапе педагог не останавливает игру часто, позволяя детям почувствовать ритм и азарт соревнования, лишь корректируя грубые ошибки.

## 3. Заключительная часть (5–8 минут)

Цель: восстановление организма, подведение итогов, рефлексия.

Заминка: Спокойная ходьба, упражнения на растяжку (стретчинг) для основных групп мышц, дыхательные упражнения для восстановления пульса.

Построение и анализ: Педагог отмечает лучшие моменты занятия, указывает на типичные ошибки, хвалит за старание и прогресс. Обсуждение того, что получилось хорошо, а над чем нужно поработать дома.

Домашнее задание (опционально): Простые рекомендации (например, «потренировать подбрасывание мяча перед зеркалом» или «сделать 10 приседаний»).

Организованный уход: Сбор инвентаря, прощание.

Такая структура гарантирует высокую плотность занятия, сохранение интереса детей и безопасность их здоровья. Время каждой части может гибко варьироваться в зависимости от возраста группы и конкретных задач дня.

Таким образом, четко структурированное тренировочное занятие является фундаментом эффективного педагогического процесса. Соблюдение временных рамок и логической последовательности этапов (от разогрева к пиковой нагрузке и далее к восстановлению) обеспечивает не только безопасное освоение волейбольной техники, но и гармоничное развитие физических качеств обучающихся.

Для детей такая структура создает ощущение предсказуемости и порядка, что снижает тревожность и повышает дисциплину. Баланс между строгой организацией (построения, выполнение команд) и игровой свободой (мини-матчи, эстафеты) позволяет удерживать высокий уровень мотивации на протяжении всей смены.

В конечном итоге, грамотно выстроенное занятие решает тройную задачу программы:

- Оздоровительную: через дозированную нагрузку и профилактику травм.
- Образовательную: через поэтапное формирование двигательных навыков.
- Воспитательную: через взаимодействие в команде и соблюдение регламента.

Это делает каждое занятие не просто уроком физкультуры, а важным элементом формирования культуры здорового образа жизни и спортивного мастерства подрастающего поколения.

### 3. Список литературы

1. «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, по пинг понгу» М.,2004 г. – 144 с.

1. **Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М.** «Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений». — М.: Академия, 2019.
2. **Фурманов А. Г.** «Волейбол: Учебная программа для ДЮСШ».
3. **Правила волейбола 2021–2024** (официальная редакция FIVB / Всероссийской федерации волейбола) — раздел «Упрощенные правила для начинающих».
4. **Интернет-ресурсы:**
  - Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (volley.ru).
  - RuTube-каналы с обучающими роликами (например, «Волейбол для детей», уроки от тренеров сборных).

**Блиц-опрос: «Знарок волейбола»**

**Блок 1: Правила игры**

Сколько касаний мяча разрешено команде до того, как нужно перебить его на сторону соперника?

Ответ: Три касания.

Может ли один игрок коснуться мяча два раза подряд?

Ответ: Нет (кроме случая блокирования, но на этом уровне обычно говорим «нет», чтобы не путать).

Что происходит, если мяч коснулся пола внутри площадки?

Ответ: Команда, которая не смогла отбить мяч, проигрывает очко.

Как называется линия, за которую нельзя заступать ногой в момент удара при подаче?

Ответ: Лицевая линия.

Сколько игроков одной команды находится на площадке во время классической игры?

Ответ: Шесть человек.

В какую сторону происходит переход (ротация) игроков после выигрыша подачи?

Ответ: По часовой стрелке.

**Блок 2: Техника и терминология**

Как называется действие, которое начинает розыгрыш очка?

Ответ: Подача.

Как правильно сложить кисти рук для выполнения верхней передачи? (На что похожа форма?)

Ответ: На треугольник, сердечко или окошко (большие и указательные пальцы соединены).

Какой частью тела выполняется нижний прием мяча?

Ответ: Предплечьями (руками ниже локтя, сложенными в «замок»).

Как называется позиция игрока, когда ноги согнуты в коленях, а руки готовы к действию?

Ответ: Спортивная стойка (или низкая стойка).

Каким шагом лучше всего перемещаться вдоль линии сетки или назад?

Ответ: Приставным шагом.

Что такое «аут»? (Где должен приземлиться мяч?)

Ответ: Мяч, упавший за пределами границ площадки.

### **Блок 3: Безопасность и этикет**

Что нужно сделать перед началом любой тренировки, чтобы разогреть мышцы?

Ответ: Разминку.

Как игроки приветствуют друг друга и соперников перед началом матча?

Ответ: Рукопожатием.

Можно ли кричать или толкать соперника во время игры?

Ответ: Нет, это нарушение правил честной игры (Fair Play).

Что нужно делать с обувью перед выходом на волейбольную площадку?

Ответ: Проверить, чтобы подошва была чистой и сухой (не скользила).

Кому подчиняется игрок во время матча, если возник спорный момент?

Ответ: Судье (или тренеру, если судьи нет).

### **Блок 4: Сложные вопросы (со звездочкой \*)**

\*Если мяч коснулся сетки при подаче и перелетел на сторону соперника, игра продолжается или нет?

Ответ: Игра продолжается (это не ошибка, если мяч перелетел).

\*Можно ли ловить мяч руками в волейболе?

Ответ: Нет, мяч нужно отбивать (ударять). Ловля возможна только в обучающих играх типа «пионербол».

\*Как называется ситуация, когда мяч застревает в сетке или падает обратно на свою сторону без касания соперника?

Ответ: Очко присуждается сопернику.

**Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов) Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).

3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха». 4. Массаж и самомассаж. Восстановительные средства К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

- специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ) - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов проведения аттестации учащихся по итогам освоения**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы на 2026 учебный период**

Название объединения \_\_\_\_\_  
 Группа 1 \_\_\_\_\_  
 Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

| №  | Фамилия имя учащегося | Дата проведения | Критерии оценки аттестации |                            |                   |                         | Оценка результатов аттестации | Уровень | Результат освоения программы |
|----|-----------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------|---------|------------------------------|
|    |                       |                 | Теоретическая подготовка   | Техника (Стойка/ Передачи) | Подача (Точность) | Игра (Понимание правил) |                               |         |                              |
| 1  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 2  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 3  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 4  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 5  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 6  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 7  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 8  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 9  |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 10 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 11 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 12 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 13 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 14 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |
| 15 |                       |                 |                            |                            |                   |                         |                               |         |                              |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

**Из них по результатам аттестации:**

Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

Низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Педагог/руководитель кружка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 (подпись) (расшифровка) (дата)



Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР "ВОДОПРЬ"**, Канаев Владимир Александрович,  
исполняющий обязанности директора

04.06.26 14:14 (MSK)

Сертификат 5E5CF08E235023A8637AA9ECC8926CCF