

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст учащихся: 8–9 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:  
Сополева Кристина Александровна,  
учитель физической культуры.

г. Барнаул, 2025

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	17

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 159 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

### **Актуальность:**

Волейбол способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет мышцы рук, ног, спины и корпуса. Регулярные занятия спортом повышают выносливость, координацию движений, ловкость и быстроту реакции, что особенно актуально для младших школьников, находящихся в фазе активного роста организма.

#### **Психологическое развитие**

Игра в команде развивает чувство товарищества, формирует навыки сотрудничества и общения, улучшает самооценку ребёнка благодаря успешному освоению игровых приёмов и положительным оценкам сверстников. Дети начинают лучше справляться с эмоциональным напряжением, приобретают уверенность в своих силах и настойчивость в достижении поставленных целей.

#### **Воспитание волевых качеств**

Спортивные игры, такие как волейбол, способствуют воспитанию силы воли, упорства, выдержки и терпения. Учащиеся учатся преодолевать уста-

лость, мобилизоваться ради общей победы, проявляют волю к победе и стремятся показать лучшие результаты.

### **Интеллектуальная активность**

Осваивание техники и тактики игры стимулирует интеллектуальное развитие детей, поскольку игрокам приходится быстро реагировать на изменение игровой обстановки, просчитывать возможные ходы соперников и принимать тактические решения.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

(волейбол)

### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** рассчитана на школьников 8–9 лет. Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Срок и объем освоения программы:**

9 месяцев, 102 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 9 месяцев, 102 педагогических часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одно-возрастные.

### **Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>
<b>Волейбол</b>	3 часа в неделю; 102 часа в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

### Цель:

Развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование положительного отношения к регулярным физическим нагрузкам у учащихся третьего класса через обучение игре в волейбол.

### Задачи:

#### Образовательные (обучающие):

- Ознакомить детей с правилами игры в волейбол и основными техническими приемами (передача мяча сверху двумя руками, подача снизу, приёмы верхней передачи).
- Расширить знания о пользе регулярных занятий физическими упражнениями и особенностях ведения здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- Улучшить физическую подготовку учащихся, развивать координацию движений, гибкость, скорость реакций и мышечную силу.
- Способствовать улучшению внимания, памяти и пространственного воображения.
- Формируя базовые игровые навыки, развить способность оперативно принимать решения и быстро переключаться между ролями игроков.

#### Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, внимательность, честность и уважение к соперникам.
- Укреплять мотивацию к самостоятельным занятиям спортом и активному отдыху.
- Формировать дружеские взаимоотношения внутри коллектива, учить сотрудничать и поддерживать товарищей по команде.

### Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Итоговый уровень
<b>Знать</b>	Основные правила игры, названия базовых технических приемов.	Технические приемы игры, правила судейства, важность разминки и правильной экипировки.
<b>Уметь</b>	Выполнять элементарные технические действия с мячом.	Демонстрировать правильную технику передачи, приема и подачи мяча, играть в составе команды.
<b>Владеть</b>	Простейшими двигательными навыками.	Навыками контроля мяча, техникой перемещения по площадке, элементами спортивной стратегии.

### 1.3.Содержание программы «Волейбол»

#### Стартовый уровень Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение. Техника безопасности</b>	6	2	4	• Зачет
2	<b>История волейбола</b>	4	2	2	• Зачет
3	<b>Особенности детского волейбола</b>	6	2	4	• Зачет
4	<b>Специально физическая подготовка</b>	30	6	24	• Зачет
5	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	40	8	32	• Зачет
6	<b>Соревнования.</b>	16	2	14	• Соревнования
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	

#### Содержание учебного плана

- **1. Введение. Техника безопасности**  
(Всего: 6 часов)

##### Теория

- Рассказ о волейболе как виде спорта и его значении для здоровья и развития ребенка.
- Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на площадке, техника обращения с оборудованием, предупреждение травм.
- Первичная проверка знаний по правилам поведения на спортивных мероприятиях.

##### Практика

- Акклиматизация на волейбольной площадке: ознакомительная игра с мягким мячом.

- Упражнения на реакцию и подвижность: прыжковые эстафеты, передача мяча стоя рядом, прокатывание мячей по полу ногами.
- Повторение инструктажа по технике безопасности.

## **2. История волейбола**

**(Всего: 4 часа)**

**Теория** Зарождение волейбола: рассказ о первых соревнованиях, появление официальных правил игры.

- Исторические этапы развития волейбола: международное распространение, популяризация среди детей и взрослых.
- Значимые события мирового волейбола: Олимпийские игры, чемпионаты мира.

### **Практика**

- Мини-игры с мягкими мячами, имитирующими исторические сцены матчей.
- Организация состязаний типа «Исторический матч»: команда делится на две группы, каждая воспроизводит известную команду прошлого века.

## **3. Особенности детского волейбола**

**(Всего: 6 часов)**

### **Теория**

- Характеристика детских турниров и чемпионатов по волейболу: специфика соревнований для начинающих спортсменов.
- Отличия детской площадки от взрослой: размеры поля, высота сетки, мячи.
- Специфические детские травмы и профилактика повреждений.

### **Практика**

- Тренировка специальных техник передач и ударов, адаптированных для детей.
- Игра с низкими сетками и уменьшенными площадками.
- Совершенствование навыков точности броска, маневра и быстрого передвижения по полю.

## **4. Специально-физическая подготовка**

**(Всего: 30 часов)**

**Теория** Понятие специальной физической подготовки: её значение для успешных выступлений в волейболе.

- Компоненты фитнес-подготовки для юных волейболистов: силовые тренировки, растяжка, скоростные упражнения.
- Методы восстановления и расслабления мышц после нагрузок.

### **Практика**

- Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.
- Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.

- Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».

## **5. Техническая и тактическая подготовка**

**(Всего: 40 часов)**

### **Теория**

- Основные техники и комбинации: верхние и нижние передачи, нападающие удары, блоки.
- Основы стратегии игры: расстановка игроков, взаимодействие партнеров, эффективные тактики атаки и защиты.
- Расположение игроков на площадке, зоны ответственности каждого игрока.

### **Практика**

- Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.
- Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.
- Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.

- **6. Соревнования**

**(Всего: 16 часов)**

**Теория** Психология соревновательной борьбы: стратегия победы, правильное настроение и концентрация.

- Объяснение формата и правил турнира: тайминги, судьи, знаки подсчета очков.
- Готовность к возможным сложностям: проигрыш, победа, психологическая устойчивость.

**Практика** Проведение внутренних соревнований.

- Участие в районных турнирах по упрощенному варианту игры (малые команды, сниженная сетка).
- Анализ прошедших игр: разбор сильных сторон и слабых мест каждой команды.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Введение. Техника безопасности 6 часов</b>		
1.	Рассказ о волейболе как виде спорта и его значении для здоровья и развития ребенка.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на площадке, техника обращения с оборудованием, предупреждение травм. Первичная проверка знаний по правилам поведения на спортивных мероприятиях.	1
3.	Акклиматизация на волейбольной площадке:	1

	ознакомительная игра с мягким мячом.	
4.	Упражнения на реакцию и подвижность: прыжковые эстафеты, передача мяча стоя рядом, прокатывание мячей по полу ногами.	1
5.	Упражнения на реакцию и подвижность: прыжковые эстафеты, передача мяча стоя рядом, прокатывание мячей по полу ногами.	1
6.	Повторение инструктажа по технике безопасности.	1
<b>История волейбола 4 часа</b>		
7.	Зарождение волейбола: рассказ о первых соревнованиях, появление официальных правил игры.	1
8.	Исторические этапы развития волейбола: международное распространение, популяризация среди детей и взрослых. Значимые события мирового волейбола: Олимпийские игры, чемпионаты мира.	1
9.	Мини-игры с мягкими мячами, имитирующими исторические сцены матчей.	1
10.	Организация состязаний типа «Исторический матч»: команда делится на две группы, каждая воспроизводит известную команду прошлого века.	1
<b>Особенности детского волейбола 6 часов</b>		
11.	Характеристика детских турниров и чемпионатов по волейболу: специфика соревнований для начинающих спортсменов.	1
12.	Отличия детской площадки от взрослой: размеры поля, высота сетки, мячи. Специфические детские травмы и профилактика повреждений.	1
13.	Тренировка специальных техник передач и ударов, адаптированных для детей.	1
14.	Игра с низкими сетками и уменьшенными площадками.	1
15.	Игра с низкими сетками и уменьшенными площадками.	1
16.	Совершенствование навыков точности броска, маневра и быстрого передвижения по полю	1
<b>Специально-физическая подготовка 30 часов</b>		
17.	Понятие специальной физической подготовки: её значение для успешных выступлений в волейболе.	1
18.	Понятие специальной физической подготовки: её значение для успешных выступлений в волейболе.	1
19.	Компоненты фитнес-подготовки для юных волейболистов: силовые тренировки, растяжка, скоростные упражнения.	1
20.	Компоненты фитнес-подготовки для юных волейболистов: силовые тренировки, растяжка, скоростные упражнения.	1
21.		1

22.	Методы восстановления и расслабления мышц после нагрузок.	1
23.	Методы восстановления и расслабления мышц после нагрузок.	1
24.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
25.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
26.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
27.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
28.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
29.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
30.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
31.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
32.	Силовые тренировки: упражнения с резинками, беговые упражнения для ускорения, комплексы растяжки.	1
33.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
34.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
35.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
36.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
37.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
38.	Координационные тренировки: бросок, ловля, отбив мягкой губчатой сферы с акцентом на точность.	1
39.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
40.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
41.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
42.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
43.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый	1

	точный игрок».	
44.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
45.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
46.	Игровые соревнования: «Быстрая передача», «Самый точный игрок».	1
<b>Техническая и тактическая подготовка 40 часов</b>		
47.	Основные техники и комбинации: верхние и нижние передачи, нападающие удары, блоки.	1
48.	Основные техники и комбинации: верхние и нижние передачи, нападающие удары, блоки.	1
49.	Основы стратегии игры: расстановка игроков, взаимодействие партнеров, эффективные тактики атаки и защиты.	1
50.	Основы стратегии игры: расстановка игроков, взаимодействие партнеров, эффективные тактики атаки и защиты.	1
51.	Основы стратегии игры: расстановка игроков, взаимодействие партнеров, эффективные тактики атаки и защиты.	1
52.	Основы стратегии игры: расстановка игроков, взаимодействие партнеров, эффективные тактики атаки и защиты.	1
53.	Расположение игроков на площадке, зоны ответственности каждого игрока.	1
54.	Расположение игроков на площадке, зоны ответственности каждого игрока.	1
55.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
56.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
57.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
58.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
59.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
60.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
61.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1

62.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
63.	Моделирование реальных игровых ситуаций, постановка простых комбинаций атак и защит.	1
64.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
65.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
66.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
67.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
68.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
69.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
70.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
71.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
72.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
73.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
74.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
75.	Индивидуальные и парные тренировки на отработку точности передач и блокировки соперника.	1
76.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
77.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
78.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
79.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
80.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
81.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
82.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1

83.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
84.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
85.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
86.	Командные матчи с использованием специальных стратегий и заранее запланированных ходов.	1
<b>Соревнования 16 часов</b>		
87.	Психология соревновательной борьбы: стратегия победы, правильное настроение и концентрация.	1
88.	Объяснение формата и правил турнира: тайминги, судьи, знаки подсчета очков. Готовность к возможным сложностям: проигрыш, победа, психологическая устойчивость.	1
89.	Проведение внутренних соревнований	1
90.	Проведение внутренних соревнований	1
91.	Проведение внутренних соревнований	1
92.	Проведение внутренних соревнований	1
93.	Проведение внутренних соревнований	1
94.	Проведение внутренних соревнований	1
95.	Проведение внутренних соревнований	1
96.	Проведение внутренних соревнований	1
97.	Проведение внутренних соревнований	1
98.	Участие в районных турнирах по упрощенному варианту игры (малые команды, сниженная сетка).	1
99.	Участие в районных турнирах по упрощенному варианту игры (малые команды, сниженная сетка).	1
100.	Участие в районных турнирах по упрощенному варианту игры (малые команды, сниженная сетка).	1
101.	Участие в районных турнирах по упрощенному варианту игры (малые команды, сниженная сетка).	1
102.	Анализ прошедших игр: разбор сильных сторон и слабых мест каждой команды.	1

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 22.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05.2024 – 22.05.2026 г

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<input type="checkbox"/> спортивный зал; – спортивный инвентарь (волейбольные мячи мячи, обручи, скакалки).
Кадровое обеспечение	Сополева Кристина Александровна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений детьми в играх и тренировках, анкетирование родителей.
Уровень развития социального опыта учащихся	Количественный учет инициативных предложений и организованных мероприятий учениками, проведение анкетирования среди участников программы.
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Сравнение антропометрических данных и показателей физического состояния до начала и после окончания программы.
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование и опросы по знаниям правил игры, истории волейбола, техники безопасности и методики тренировок.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкетирование родителей, регулярные встречи и обсуждения с родителями, обратная связь через книгу отзывов и предложений.
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Текущие тесты и зачёты по техническим навыкам, турнирные соревнования, рейтинговая система успеваемости и поощрения лучших воспитанников.

## 2.5. Методические материалы

### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

**Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровье сберегающая технология

**Дидактические материалы:**

- Инструкции

## 2.6. Список литературы

1. Андреев Ю.А. *Азбука волейбола* — М.: Изд-во АСВ, 2015.
2. Ковтун Л.Г. *Детский волейбол. Методика обучения*. — СПб.: Спорт-Пресс, 2017.
3. Кузнецова Ж.В. *Педагогика оздоровительного спорта*. — М.: Академия, 2019.
4. Минаев Б.Н., Петров П.К. *Настольная книга учителя физической культуры*. — М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2018.
5. Платонов В.Н. *Подготовка юных спортсменов*. — Киев: Здоровье, 2016.
6. Смирнова Н.В. *Психолого-педагогические основы спортивной деятельности*. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.
7. Агаджанян Н.А. *Спортивная физиология и медицина*. — Екатеринбург: УрГУПС, 2017.
8. Барчукова Г.В. *Волейбол: методика обучения*. — М.: Просвещение, 2016.
9. Бочкарёв В.Е. *Игровая гимнастика и лёгкий атлетический тренинг*. — Челябинск: УралГАФК, 2018.
10. Витте И.Р. *Энциклопедия юного спортсмена*. — Харьков: Интербук, 2017.
11. Каширин Н.Д. *Физкультура и здоровье*. — Красноярск: КрасГМУ, 2019.
12. Никулин Н.Н. *Моя первая книга о спорте*. — Ярославль: Детская литература, 2018.