

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ордена «Знак Почета» гимназия № 5 им. Луначарского А.В.

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ордена
«Знак Почета» гимназия № 5
им. Луначарского А.В.

« 30 » августа 2025г
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Багирова Янина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Владикавказ, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
3.	АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	8
3.1	ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ	8
4.	ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.	9
5.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	10
6.	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	10
7.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	11
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	11
9.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12
10.	СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ.....	12
11.	КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ» НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД	15
12.	ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	15
13.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	17
14.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	18

1. Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Составитель программы	Педагог дополнительного образования Багирова Янина Викторовна
Организация – исполнитель:	МБОУ гимназия №5
Адрес где реализуется программа:	РСО-Алания, г.Владикавказ, ул.Церетели, 7
Номер тел. где реализуется Программа:	8(8672)44-11-93
Возраст обучающихся	13-17 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Год разработки программы:	2024
Год обновления программы (крайний)	2025
Социальный статус	Обучающиеся г.Владикавказа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Аннотация к программе	<p>Данная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.</p>
Цель и задачи программы	Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, через

	<p>овладение техникой, тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p style="text-align: center;">Задачи программы</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать необходимые теоретические знания для игры в баскетбол; ✓ обучить технике и тактике игры; ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); ✓ повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта; ✓ совершенствовать навыки и умения игры. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность; ✓ формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»; ✓ формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
Ожидаемые результаты	<p>К концу освоения программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ историю возникновения баскетбола; ✓ гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви; ✓ правила техники безопасности при выполнении игровых действий; ✓ термины игры. ✓ основные правила игры; ✓ технические и тактические приемы игры. <p>К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. ✓ выполнять элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения,

	<p>остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. ✓ выполнять позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков. ✓ выполнять нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. ✓ выполнять двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).
--	--

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИ-РО»).
- Постановление от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

Данная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности**. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительное направление, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативное правовое обеспечение реализации дополнительного образования детей

В настоящее время требования к структуре, целевым ориентирам, содержанию, назначению и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ закреплены в федеральных нормативных документах, среди которых:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014г. №1726-р;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
 - Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
 - Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
 - Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
 - Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи">// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
 - Уставом и нормативно-локальными актами ОО.
 - Примерными требованиями к программам дополнительного образования;
- Устав МБОУ ордена «Знак Почета» гимназии №5 им.Луначарского А.В.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка. Ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия волейболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Новизна программы заключается в том, что в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремленности, укрепляют здоровье.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка» игры в волейбол, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по волейболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Отличительной особенностью программы является – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

Направленность программы – спортивная

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 13-17 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

3.1 Педагогическая целесообразность Программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры, количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, через овладение техникой, тактикой игры в волейбол и ее основными

правилами. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- ✓ формировать необходимые теоретические знания для игры в волейбол;
- ✓ обучить технике и тактике игры;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Развивающие:

- ✓ развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- ✓ совершенствовать навыки и умения игры.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- ✓ формировать умения организации и судейства спортивной игры «волейбол»;
- ✓ формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 17 лет.

Наполнение групп: 30 - 35 человек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – **9 месяцев, 36 часов.**

Формы и режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу (40 минут)..

Формы и методы обучения: Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка. В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

4. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу освоения программы обучающиеся будут знать:

- ✓ историю возникновения волейбола;
- ✓ гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- ✓ правила техники безопасности при выполнении игровых действий;
- ✓ термины игры.
- ✓ основные правила игры;
- ✓ технические и тактические приемы игры.

К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:

- ✓ выполнять упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы,

координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

- ✓ выполнять индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.
- ✓ выполнять позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.
- ✓ выполнять нападение в игровых заданиях
- ✓ выполнять двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Гигиенические требования

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении – спортивном зале, обеспечивающем свободу перемещения во время выполнения упражнений.

Физические нагрузки помогают в формировании устойчивого иммунитета. Активная подвижность спортивных игр составляет необходимый противовес школьной статистики. Интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки на молодой организм приведены в равновесие, а это помогает гармонизировать все процессы роста.

Одежда для занятий должна быть спортивной, главное - удобной и свободной. Дети должны комфортно себя чувствовать, выполняя любые упражнения, даже лежа на полу. Обувь так же должна быть очень удобной. Во избежание травм девочкам необходимо убрать волосы, снять с себя все украшения.

6. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Словесные: объяснение, обсуждение.

Практические: тренировки, соревнования, игры.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Кадровое обеспечение – учителя физической культуры. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую; регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка
4. гимнастические скамейки
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи волейбольные
8. рулетка
9. ноутбук
10. интерактивная доска

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение (спортивный зал);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

В случае введения карантинных ограничений, работа происходит в дистанционном формате по средствам просмотра видеороликов, презентаций, фильмов и проведения видеоконференций,

во время которого учащиеся более глубоко изучают теорию, историю баскетбола, правила игры и судейства.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	Опрос
2.	Общефизическая подготовка	10	2	8	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
3.	Техническая подготовка	10	2	8	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
4.	Тактическая подготовка	10	1-	9	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
5.	Игровая подготовка. Контрольные игры	5	-	5	Выполнение упражнений, участие в соревнованиях, проверка физической готовности
Всего часов:		36	6	30	

10. СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ.

Тема: Введение

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Разминка (общеразвивающие упражнения)

Общефизическая подготовка
(развитие двигательных качеств)

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика: Подвижные игры; ОРУ; Бег; Прыжки; Метания; Акробатические упражнения;

Тема: Техническая подготовка

Практика:

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Техника выполнения приемов:

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

- Техника выполнения подачи:

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема: Тактическая подготовка.

Практика:

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучение технике передачи в прыжке:

- Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Тема: Игровая подготовка. Контрольные игры.

Практика:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- Итоговые контрольные игры

14.Оценочные материалы.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- В конце учебного года все дети сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

11.КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ» НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
04.09.2025	31.05.2026	36	36	36	13.30-14.10

12. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (ожидаемые результаты):

воспитание, формирование:

русской гражданской принадлежности (идентичности);

уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры спорта своего народа;

сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации, учатся уважать соперника и друг друга.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и

коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол) проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, состязания, турниры), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия волейболом создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Примерный календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Соревнования на Кубок Главы Республики по волейболу, баскетболу, футболу	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказ	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
2.	Президентские состязания	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказ	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
3.	Президентские игры	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказ	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
4.	Игры ШСК	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказ	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
5.	Кожаный мяч	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказ	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)

13. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Список литературы.

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований);
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г;
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994;
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособиедля тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967;
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975;
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2007;
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1999г;
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2002;
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1991;
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2001;
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2008;
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1998;
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1999;
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2002;
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008;
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001;
18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2009г;

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сеть творческих

учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

<https://www.gto.ru/>

ВФСК ГТО

Утверждаю: Директор МБОУ гимназии № 5
 _____/М.Г.Кулишкина
 «_____» _____ 2025 г

14. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Месяц	Число	Всемя	Тема занятия	Кол-во часов			Место проведения	Форма контроля
					Всего	Теория	Практика		
								Гимназия №5	
1			13.30-14.10	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1		Гимназия №5	Наблюдение
2			13.30-14.10	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	1		Гимназия №5	Наблюдение
3			13.30-14.10	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	1		Гимназия №5	Наблюдение
4			13.30-14.10	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,	1	1		Гимназия №5	Наблюдение

				гибкости					
5			13.30-14.10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
6			13.30-14.10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
7			13.30-14.10	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
8			13.30-14.10	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
9			13.30-14.10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
10			13.30-14.10	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение

11			13.30-14.10	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
12			13.30-14.10	Приемы мяча.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
13			13.30-14.10	Прием мяча с падением.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
14			13.30-14.10	Блокирование одиночное	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
15			13.30-14.10	Блокирование групповое	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
16			13.30-14.10	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
17			13.30-14.10	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
18			13.30-14.10	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
19			13.30-14.10	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение

20			13.30-14.10	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
21			13.30-14.10	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
22			13.30-14.10	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
23			13.30-14.10	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
24			13.30-14.10	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
25			13.30-14.10	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
26			13.30-14.10	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
27			13.30-14.10	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	1		Гимназия №5	Наблюдение

28			13.30-14.10	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
29			13.30-14.10	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
30			13.30-14.10	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
31			13.30-14.10	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
32			13.30-14.10	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
33			13.30-14.10	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
34			13.30-14.10	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение

35			13.30-14.10	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
36			13.30-14.10	Система игры в защите.	1	1		Гимназия №5	Наблюдение
				Всего:	36	6	30		

