

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

<b>Полное наименование программы</b>	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»</b>
<b>Составитель программы</b>	<b>Педагог дополнительного образования Багирова Янина Викторовна</b>
<b>Организация – исполнитель:</b>	<b>МБОУ гимназия №5</b>
<b>Адрес где реализуется программа:</b>	<b>РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Церетели, 7</b>
<b>Номер тел. где реализуется Программа:</b>	<b>8(8672)44-11-93</b>
<b>Возраст обучающихся</b>	<b>13-17 лет</b>
<b>Срок реализации программы</b>	<b>9 месяцев</b>
<b>Год разработки программы:</b>	<b>2024</b>
<b>Год обновления программы (крайний)</b>	<b>2025</b>
<b>Социальный статус</b>	<b>Обучающиеся г. Владикавказа</b>
<b>Направленность программы</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>
<b>Уровень программы</b>	<b>Базовый</b>
<b>Аннотация к программе</b>	Данная общеобразовательная программа <b>физкультурно-спортивной направленности</b> . 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.
<b>Цель и задачи программы</b>	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><b>Задачи программы</b></p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать необходимые теоретические знания для игры в баскетбол;</li> <li>✓ обучить технике и тактике игры;</li> <li>✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);</li> <li>✓ повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;</li> <li>✓ совершенствовать навыки и умения игры.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;</li> <li>✓ формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»;</li> <li>✓ формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><b>К концу освоения программы обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ историю возникновения баскетбола;</li> <li>✓ гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;</li> <li>✓ правила техники безопасности при выполнении игровых действий;</li> <li>✓ термины игры.</li> <li>✓ основные правила игры;</li> <li>✓ технические и тактические приемы игры.</li> </ul> <p><b>К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> <li>✓ выполнять элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения,</li> </ul>

	<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"> <li>✓ выполнять индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.</li> <li>✓ выполнять позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.</li> <li>✓ выполнять нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.</li> <li>✓ выполнять двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).</li> </ul>
--	--

## **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, имеющейся 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 сориентирует 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***

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека 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 глубже изучают теорию, историю баскетбола, правила игры и судейства.

### **9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

### **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 передаче 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**

<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
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:

российской 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.Владикавказа	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
2.	Президентские состязания	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
3.	Президентские игры	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
4.	Игры ШСК	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	Практическое занятие	Демонстрация результатов (фото или видеоматериалы)
5.	Кожаный мяч	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	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.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967;
6. Мармур 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.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](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 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	Зашитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		1	Гимназия №5	Наблюдение
34			13.30-14.10	Перемещение игроков при подаче и приёме 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
				<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		

