

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АМИНИСТРАЦИИ ТЕРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5

ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ТЕРЕК»

ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

Протокол

от «31» 08 2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ

СОШ №5 г.п. Терек

 В.Х.Тумова

Приказ

от «31» 08 2025г. № 22



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: обучающиеся от 11 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год, 162 часа

Форма обучения: очная

Автор: Умаров Айдамир Азаматович, педагог дополнительного образования

г.п. Терек , 2025г.

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как развивает бережное отношение к своему здоровью и способствует укреплению общего физического развития обучающихся. Данная программа реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды допустил ошибку. Данный вид спорта является олимпийским видом с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, сидячий волейбол с 1992 года внесен в программу параолимпийских игр. Именно всю эту историю предстоит узнать обучающимся в рамках данной программы.

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** модифицированный.

### Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный проект «Образование».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021 г. № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».
9. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 г. №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2015 г. №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания при этом необходимой помощи».
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

18. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

19. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

20. Постановление Главного государственного санитарного врача 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».

21. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

22. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

23. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

24. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020 г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

25. Приказ Минпросвещения КБР от 14.09.2022 г. №22/756 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».

26. Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

27. Письмо Минпросвещения КБР от 26.12.2022 г. №22-01-32/11324 «Методические рекомендации по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

28. Устав МКОУ СОШ им. М.Х. Барагунова с.п. Урожайное

**Актуальность программы** заключается в том, что ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Она направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также

формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Новизна программы** заключается в совершенствовании тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование метода тестирования. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и подростков, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительной особенностью** программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей. Могут посещать занятия ребята с разной физической подготовкой и физическими способностями. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта в целом, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье и бережному отношению к своему личному здоровью. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой для себя деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 11 до 16 лет.

Принимаются все желающие от 11 до 16 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Срок реализации программы:** 1 год, 162 часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв на отдых 10 минут.

**Наполняемость группы:** 15-25 человек.

**Формы занятий:**

- парные;
- групповые;
- коллективные.

**Форма обучения:** очная.

## Особенности организации образовательного процесса:

Традиционная модель реализации программы.

Последовательное освоение содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом.

## Задачи программы:

### Личностные:

- обучить навыкам взаимодействия в группе, коллективе;
- воспитать гордость и патриотизм за отечественный волейбол;
- развить ответственность;
- развить коммуникативные качества;
- развить память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- воспитать доброжелательность, понимание и сопереживание к чувствам других людей.

### Предметные:

- обучить теоретическим и практическим приёмам игры в волейбол;
- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить технико-тактическим приёмам игры;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом.

### Метапредметные:

- развить навыки бережного отношения к своему здоровью;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- научить договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сформировать положительное отношение к спорту для использования полученных знаний в процессе обучения в других областях в жизни;
- выработать у обучающихся привычку к самостоятельным занятиям в избранном виде спорта в свободное время.

## Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>Раздел 1: Основы знаний</b>		<b>6,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и Правила ТБ на занятиях.	2	1	1	опрос
1.2	Классификация упражнений	2,5	2,5	0	опрос
1.3	Подводящая игра в волейбол	2	1	1	наблюдение
<b>Раздел 2: Общая физическая подготовка</b>		<b>33,5</b>	<b>3</b>	<b>30,5</b>	
2.1	Гимнастические упражнения	2,5	1	1,5	контрольные упражнения

2.2	Гимнастические упражнения	2	0	2	контрольные упражнения
2.3	Гимнастические упражнения	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
2.4	Гимнастические упражнения	2	0	2	контрольные упражнения
2.5	Гимнастические упражнения	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
2.6	Легкоатлетические упражнения	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
2.7	Легкоатлетические упражнения	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
2.8	Легкоатлетические упражнения	2	0	2	контрольные упражнения
2.9	Легкоатлетические упражнения	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
2.10	Легкоатлетические упражнения	2	0	2	контрольные упражнения
2.11	Подвижные игры	2,5	1	1,5	наблюдение
2.12	Подвижные игры	2	0	2	наблюдение
2.13	Подвижные игры	2,5	0	2,5	наблюдение
2.14	Подвижные игры	2	0	2	наблюдение
2.15	Подвижные игры	2,5	0	2,5	наблюдение
<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка</b>		<b>22,5</b>	<b>3</b>	<b>19,5</b>	
3.1	Упражнения для приема и передачи мяча	2	1	1,5	контрольные упражнения
3.2	Упражнения для приема и передачи мяча	2,5	1	1,5	контрольные упражнения
3.3	Упражнения для приема и передачи мяча	2	0	2	контрольные упражнения
3.4	Упражнения для приема и передачи мяча	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
3.5	Упражнения для приема и передачи мяча	2	0	2	контрольные упражнения
3.6	Упражнения для развития прыгучести	2,5	1	1,5	наблюдение
3.7	Упражнения для развития прыгучести	2	0	2	наблюдение
3.8	Упражнения для развития прыгучести	2,5	0	2,5	наблюдение
3.9	Упражнения для развития прыгучести	2	0	2	наблюдение
3.10	Упражнения для развития прыгучести	2,5	0	2,5	наблюдение, самостоятельная работа
<b>Раздел 4: Техническая подготовка</b>		<b>54</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	
4.1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2	1	1	опрос
4.2	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2,5	1	1,5	опрос
4.3	Техника нападения. Техника	2	0	2	наблюдение

	передвижения и стоек.				
4.4	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2,5	0	2,5	наблюдение
4.5	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2	0	2	наблюдение
4.6	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2,5	0	2,5	наблюдение
4.7	Техника нападения. Техника передвижения и стоек.	2	0	2	наблюдение
4.8	Действия с мячом	2,5	1	1,5	контрольные упражнения
4.9	Действия с мячом	2	1	1	контрольные упражнения
4.10	Действия с мячом	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
4.11	Действия с мячом	2	0	2	контрольные упражнения
4.12	Действия с мячом	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
4.13	Действия с мячом	2	0	2	контрольные упражнения
4.14	Техника защиты. Действия без мяча.	2,5	1	1,5	наблюдение, самостоятельная работа
4.15	Техника защиты. Действия без мяча.	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
4.16	Техника защиты. Действия без мяча.	2,5	0	2,5	наблюдение, самостоятельная работа
4.17	Техника защиты. Действия без мяча.	2	0	2	наблюдение, самостоятельная работа
4.18	Техника защиты. Действия без мяча.	2,5	0	2,5	наблюдение, самостоятельная работа
4.19	Техника защиты. Действия без мяча.	2	0	2	наблюдение, самостоятельная работа
4.20	Подачи	2,5	1	1,5	наблюдение
4.21	Подачи	2	1	1	наблюдение
4.22	Подачи	2,5	0	2,5	наблюдение
4.23	Подачи	2	0	2	наблюдение
4.24	Подачи	2,5	0	2,5	наблюдение
<b>Раздел 5: Тактическая подготовка</b>		<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2	1	1	контрольные упражнения
5.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2,5	1	1,5	контрольные упражнения
5.3	Тактика нападения. Индивидуальные	2	0	2	контрольные

	действия.				упражнения
5.4	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
5.5	Групповые действия	2	1	1	наблюдение
5.6	Групповые действия	2,5	1	1,5	наблюдение
5.7	Групповые действия	2	0	2	наблюдение
5.8	Групповые действия	2,5	0	2,5	наблюдение
5.9	Командные действия	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
5.10	Командные действия	2,5	1	1,5	наблюдение, самостоятельная работа
5.11	Командные действия	2	0	2	наблюдение, самостоятельная работа
5.12	Командные действия	2,5	0	2,5	наблюдение, самостоятельная работа
5.13	Тактика защиты	2	1	1	контрольные упражнения
5.14	Тактика защиты	2,5	1	1,5	контрольные упражнения
5.15	Тактика защиты	2	0	2	контрольные упражнения
5.16	Тактика защиты	2,5	0	2,5	контрольные упражнения
<b>Раздел 6: Контрольные испытания и соревнования</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
6.1	Игровые и соревновательные действия	2	1	1	наблюдение
6.2	Игровые и соревновательные действия	2,5	1	1,5	наблюдение
6.3	Игровые и соревновательные действия	2	0	2	наблюдение
6.4	Итоговое занятие: Соревнование	2,5	0	2,5	тестирование, соревнование
<b>Итого</b>		<b>162 часа</b>	<b>28,5 часов</b>	<b>133,5 часов</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1 : Основы знаний. (6,5 часов)

Тема 1.1 Вводное занятие -2 ч.

Теория: история развития волейбола. Инструктаж по ТБ.

Практика: подводящая игра в волейбол.

Тема1.2 Классификация упражнений -2,5 ч.

Теория: гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена.

Правила игры в волейбол.

Практика: отработка практических упражнений.

Тема1.3 Подводящая игра в волейбол -2 ч.

Теория: причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Практика: подводная игра в волейбол.

## **Раздел 2 : Общая физическая подготовка (33,5 часов)**

Тема 2.1 Гимнастические упражнения- 2,5ч.

Теория: значение общей физической подготовки спортсмена.

Практика: упражнения для развития скорости

Тема 2.2 Гимнастические упражнения- 2ч.

Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений.

Тема 2.3 Гимнастические упражнения- 2,5 ч.

Практика: кроссовый бег

Тема 2.4 Гимнастические упражнения- 2ч.

Практика: общеразвивающие упражнения

Тема 2.5 Гимнастические упражнения- 2,5ч.

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

Тема 2.6 Легкоатлетические упражнения -2ч

Практика: силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Тема 2.7 Легкоатлетические упражнения -2,5ч

Практика: гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Тема 2.8 Легкоатлетические упражнения -2ч

Практика: гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Тема 2.9 Легкоатлетические упражнения -2,5ч

Практика: упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Тема 2.10 Легкоатлетические упражнения -2ч

Практика: упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Тема 2.11 Подвижные игры -2,5ч

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

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

Тема 2.12 Подвижные игры -2ч

Практика: общеразвивающие упражнения.

Тема 2.13 Подвижные игры -2,5ч

Практика: Подвижные игры.

Тема 2.14 Подвижные игры -2ч

Практика: прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.

Тема 2.15 Подвижные игры -2,5ч

Практика: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

## **Раздел 3 : Специальная физическая подготовка (22,5 часов)**

Тема 3.1 Упражнения для приема и передачи мяча-2ч

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

Практика: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Тема 3.2 Упражнения для приема и передачи мяча-2,5ч

Теория: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.  
Практика: упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.

Тема 3.3 Упражнения для приема и передачи мяча-2ч

Практика: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Тема 3.4 Упражнения для приема и передачи мяча-2,5ч

Практика: игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Тема 3.5 Упражнения для приема и передачи мяча-2ч

Практика: многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча.

Тема 3.6 Упражнения для развития прыгучести-2,5ч

Теория: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Тема 3.7 Упражнения для развития прыгучести-2ч

Практика: упражнения для развития прыгучести.

Тема 3.8 Упражнения для развития прыгучести-2,5ч

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх

Тема 3.9 Упражнения для развития прыгучести-2ч

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног с прыжком вверх

Тема 3.10 Упражнения для развития прыгучести-2,5ч

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног с набивным мячом

#### **Раздел 4 : Техническая подготовка (54часов)**

Тема 4.1 Техника нападения. Техника передвижения и стоек.-2ч

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

Практика: стойка волейболиста

Тема 4.2 Техника передвижения и стоек -2,5ч

Теория: приемы перемещения, подачи, передачи

Практика: приемы подачи

Тема 4.3 Техника передвижения и стоек -2ч

Практика: приемы перемещения, подачи, передачи

Тема 4.4 Техника передвижения и стоек -2,5ч

Практика: поза готовности к перемещению

Тема 4.5 Техника передвижения и стоек -2ч

Практика: поза готовности к выходу в исходное положение

Тема 4.6 Техника передвижения и стоек -2,5ч

Практика: выполнение технических приемов

Тема 4.7 Техника передвижения и стоек -2ч

Практика: нападающие удары

Тема 4.8 Действия с мячом -2,5ч

Теория: специальные технические приемы перемещения,

Практика: передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед

Тема 4.9 Действия с мячом -2ч

Теория: специальные технические приемы подачи, передачи

Практика: нижняя прямая подача мяча.

Тема 4.10 Действия с мячом -2,5ч

Практика: прием мяча снизу двумя руками

Тема 4.11 Действия с мячом -2ч

Практика: верхняя прямая подача мяча

Тема 4.12 Действия с мячом -2,5ч

Практика: технические приемы

Тема 4.13 Действия с мячом -2ч

Практика: передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке)  
Тема 4.14 Техника защиты. Действия без мяча -2,5ч  
Теория: специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.  
Практика: передача мяча через сетку в прыжке.  
Тема 4.15 Техника защиты. Действия без мяча -2ч  
Теория: нападающие удары, блокирование.  
Практика: передача мяча двумя руками назад  
Тема 4.16 Техника защиты. Действия без мяча -2,5ч  
Практика: прямой нападающий удар  
Тема 4.17 Техника защиты. Действия без мяча -2ч  
Практика: одиночное блокирование.  
Тема 4.18 Техника защиты. Действия без мяча -2,5ч  
Практика: нападающие удары  
Тема 4.19 Техника защиты. Действия без мяча -2ч  
Практика: нападающие удары  
Тема 4.20 Подачи -2,5ч  
Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.  
Практика: стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.  
Тема 4.21 Подачи -2ч  
Теория: нападающие удары, блокирование.  
Практика: передача мяча через сетку в прыжке  
Тема 4.22 Подачи -2,5ч  
Практика: передача мяча двумя руками назад  
Тема 4.23 Подачи -2ч  
Практика: прямой нападающий удар  
Тема 4.24 Подачи -2,5ч  
Практика: одиночное блокирование.

## **Раздел 5 : Тактическая подготовка (36 часов)**

Тема 5.1 Тактика нападения. Индивидуальные действия -2ч  
Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.  
Практика: Обучение тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.  
Тема 5.2 Тактика нападения. Индивидуальные действия -2,5ч  
Теория: различные игровые ситуации и принятие быстрых решений  
Практика: наблюдение за партнером.  
Тема 5.3 Тактика нападения. Индивидуальные действия -2ч  
Практика: наблюдение за соперником  
Тема 5.4 Тактика нападения. Индивидуальные действия -2,5ч  
Практика: отработка упражнений для нападения  
Тема 5.5 Групповые действия -2ч  
Теория: умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.  
Практика: Обучение тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником.  
Тема 5.6 Групповые действия -2,5ч  
Теория: выполнение ответных действий  
Практика: действия в различных ситуациях  
Тема 5.7 Групповые действия -2ч  
Практика: расположение игроков на площадке

Тема 5.8 Групповые действия -2,5ч

Практика: применение игрового приема

Тема 5.9 Командные действия -2ч

Теория: Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.

Тема 5.10 Командные действия -2,5ч

Теория: взаимодействия между игроками

Практика: применение игровых приемов

Тема 5.11 Командные действия -2ч

Практика: расположение игроков на площадке

Тема 5.12 Командные действия -2,5ч

Практика: правильный прием мяча

Тема 5.13 Тактика защиты -2ч

Теория: умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 5.14 Тактика защиты -2,5ч

Теория: взаимодействия между игроками

Практика: расположение игроков на площадке

Тема 5.15 Тактика защиты -2ч

Практика: прием подачи

Тема 5.16 Тактика защиты -2,5ч

Практика: блокирование

## **Раздел 6 : Контрольные испытания и соревнования (9 часов)**

Тема 6.1 Игровая и соревновательная действия -2ч

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

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

Тема 6.2 Игровая и соревновательная действия -2,5ч

Теория: правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: учебные игры с заданием по технике и тактике игры

Тема 6.3 Игровая и соревновательная действия -2ч

Практика: игры с установками на игру

Тема 6.4. Итоговое занятие. Соревнования-2,5ч

Практика: проведение итогового тестирования. Участие в внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

Обучающиеся:

- научатся взаимодействовать в группе, коллективе;

- разовьют коммуникативные качества;
- воспитают в себе гордость и патриотизм за отечественный волейбол;
- разовьют ответственность;
- разовьют память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- воспитают в себе доброжелательность, понимание и сопереживание к чувствам других людей.

### **Предметные:**

Обучающиеся:

- узнают теоретические и практические приёмы игры в волейбол;
- совершенствуют двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- узнают технико-тактические приёмы игры;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям волейболом.

### **Метапредметные:**

Обучающиеся:

- разовьют навыки бережного отношения к своему здоровью;
- повысят уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сформируют положительное отношение к спорту для использования полученных знаний в процессе обучения в других областях в жизни;
- выработают привычку к самостоятельным занятиям в избранном виде спорта в свободное время.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения (базовый уровень)	02.09.2025	31.05.2026	36	162	2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете (спортивном зале, спортивном стадионе) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»).

### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

### Методы работы:

- словесные (рассказ, беседа, лекция, объяснение);
- наглядно-демонстрационные (демонстрация, презентация, работа по схемам и таблицам);
- творческие (творческие задания и упражнения);
- частично-поисковые (работа с различными источниками, научная и проектная деятельность);

- практические (упражнения, соревнования, игры).

### **Методы воспитания:**

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;

- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;

- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;

- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий.

### **Педагогические технологии:**

- проблемное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- дифференцированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- интерактивное обучение;
- информационно-коммуникационные и т.д.

### **Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса**

Основным критерием здоровьесберегающих технологий является правильная организация учебно-воспитательной деятельности. Прежде всего, это выполнение санитарно-гигиенических правил:

- режим проветривания;
- влажная уборка помещения;
- соответствующая нормам мебель и освещенность;
- соблюдение норм физических и умственных нагрузок.

Известно, что устойчивая работоспособность характерна для середины занятия. Этот момент необходимо учитывать при его планировании. Необходимо чередовать различные виды деятельности и их последовательность для обеспечения функциональной активности основных систем организма в течение длительного времени. Для предупреждения перегрузок, переутомлений необходимо чаще проводить смену видов деятельности на занятии, физкультминутки и своевременно организовывать перерывы.

К здоровьесберегающим технологиям необходимо отнести обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния обучающихся. Это помощь обучающимся в адаптации к новым условиям, создание общей эмоционально-положительной, дружелюбной, доверительной и доброй атмосферой на занятиях. Не следует забывать о создании «ситуации успеха», которая позволяет ребенку находиться в состоянии психологического равновесия, исключая стрессы, обусловленные ошибками при выполнении задания, незнанием изучаемого материала.

### **Форма аттестации / контроля:**

- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные упражнения и задания;
- самостоятельная работа;
- соревнование;

- тестирование.

Для полноценной реализации программы применяются следующие виды контроля:

- входной контроль (оценка начального уровня обучающихся на начало учебного года / обучения);
- промежуточный контроль (оценка уровня обучающихся на конец первого полугодия, в декабре месяце);
- итоговый контроль (оценка уровня обучающихся на конец учебного года, в мае месяце);
- текущий контроль (проводится в течение всего учебного года путем педагогического наблюдения).

Для проведения мониторинга уровня усвоения пройденного материала по программе разработаны критерии оценки, которые выставляются в общую диагностическую карту при проведении аттестации обучающихся.

#### Оценочные материалы:

- опросник;
- тесты;
- карточки с заданиями для самостоятельной и контрольной работы;
- банк физических упражнений;
- разработанные критерии оценки.

#### Критерии оценки результатов освоения программы

Параметры	Низкий 0%-30%	Средний 31%-60%	Высокий 61%-100%
<b>Теоретические знания</b>	Обучающийся поверхностно знает теоретический материал. Как правило, избегает употреблять специальные термины. Не развита способность самостоятельно подбирать теоретический материал, не любознателен, низкая способность работы с информационными источниками	Обучающийся более уверенно владеет информацией, теоретическим материалом. Сочетает специальную терминологию с бытовой. Способен подбирать теоретический материал при помощи педагога, средняя способность работы с информационными источниками	Обучающийся хорошо знает изученный материал. Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием. Самостоятелен в подборе теоретического материала, любознателен, быстро работает с информационными источниками
<b>Практические знания</b>	Упражнения выполняются с ошибками, не качественно. Обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	Упражнения выполняет с несущественными ошибками, которые сам осознает и исправляет, имеет практическое рвение к выполнению поставленных целей и задач. Неуверенно и не четко выполняет индивидуальные задания педагога	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Профессионален в выполнении отдельных заданий и упражнений. Уверенно и четко выполняет индивидуальные задания педагога

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- дополнительная общеразвивающая программа;
- инструктажи по охране труда и технике безопасности;
- учебно-методические пособия;
- методические разработки;
- сборник упражнений;
- тематические презентации;
- тематический видеоматериал;
- журналы;
- Интернет-ресурсы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- сетка волейбольная со стойками;
- мяч волейбольный;
- протектор для волейбольных стоек;
- мяч набивной (медицинбол);
- секундомер;
- стойка для обводки;
- фишки (конусы);
- корзина для мячей;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Организационная часть. Объявление темы. Организация рабочего места (2-3 минуты).
2. Теоретическая часть ( в зависимости от возраста и темы 5-7 минут)
  - 2.1. Объяснение и рассказ по теме занятия ( 3-10 минут)
  - 2.2. Анализ (5-7 минут)
3. Заключительная часть (6-8 минут)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001г.
2. Волейбол / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В. М., 2000г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. М, 2004г.
4. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие. М.; Проспект, 2018г.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 1999г.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. Иркутск, 1999г.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофман. М, 1998г.
8. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. М.; Олимпия; Человек, 2007г.
9. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007г.
10. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение. М.: «SPORT», 2015г.

### Список литературы для обучающихся:

1. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, Харьков: Фолио, 2005г.
2. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. М.: «Вече», 2007г.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России /15-е издание. М, ФиС. 2005г.

### Интернет-источники:

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru>;
2. Всероссийская федерация волейбола <https://vk.com/volleyvfv>;
3. Волейбол: свежие новости, турнир, расписание... <https://allvolley.ru>