

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1 Красноармейского района Волгограда»

Принята на педагогическом совете

МОУ Лицея № 1

Протокол №19 от 29.08.2025 г



Утверждаю:

МОУ лицея № 1

В. Звонникова

Приказ № 366

августа 2025 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

ознакомительный уровень

возраст обучающихся: 11-17 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Щербаков М. П.,  
учитель физической культуры

Волгоград, 2025 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание изучаемого курса	5
Список литературы	6

## Пояснительная записка

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа дополнительного образования по «Волейболу» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, дополнительной образовательной программы общего образования, на основе программы по «Волейболу», внеурочная деятельность учащихся (Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов), рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, требований к уровню обучающихся данного возраста с учетом регионального компонента и особенностей программы, реализуемой школой.

### **Характеристика курса**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель программы:**

Создание условий для физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Образовательные задачи:**

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

### **Развивающие задачи:**

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные задачи:**

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### **Условия реализации образовательной программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет. Программа рассчитана на 2-летнее обучение. Комплектование групп по волейболу, осуществляется на основании выполнения (подтверждения) обучающимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих этапов подготовки.

Начало обучения осуществляется при наличии:

медицинского заключения

#### **Количество занятий в неделю, часов в неделю и в год:**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся в рамках дополнительного образования 72 часа в течение года, 1 занятие в неделю 2 часа.

#### **Ожидаемый результат**

У посетивших свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Владение основными техническими приемами волейбола. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно (в команде) выбирать тактический вариант игры и реализовывать его, распределяя роли игроков. Активно взаимодействовать в команде.

#### **Способ проверки:**

участие в соревнованиях на разных уровнях.

турнир (между собой, между другими командами)

По итогам выступления воспитанники переводятся в группу следующего года обучения.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение. Опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создавать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

метод упражнения; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Учебно-тематический план

### Таблица учебно-тематического плана на первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	15	-	15
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10
4	Техническая подготовка	26	-	26
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Соревнования	6	-	6
<b>Итого часов:</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>

## Учебно-тематический план Группа первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
1	Техника безопасности. История развития волейбола.	1		
2	Стойки и перемещения игрока.	1		
3,4	Комбинации из элементов передвижений.	2		
5,6	Передвижения. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2		
7,8	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	2		
9,10	Нижняя передача мяча. П/и «Мяч через сетку».	2		
11,12	П/и «Перекинь мяч».	2		
13,14	Эстафеты с элементами волейбола.	2		
15,16	Прием мяча снизу	2		
17,18	Передача мяча сверху над собой.	2		
19,20	Нижняя подача мяча.	2		
21,22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		
23	Правила игры в волейбол	1		
24-26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	3		
27,28	Специально прыжковые упражнения.	2		
29-32	Упражнения для развития физических качеств	4		
33,34	Групповые упражнения. Элементы спортивных игр.	2		
35,36	Игровые взаимодействия.	2		
37,38	Передача мяча через сетку	2		
39	Сочетание способов перемещений. Подвижные игры.	1		
40,41	Нападающий удар Подвижные игры.	2		
42,43	Взаимодействие игроков задней линии.	2		
44,45	Взаимодействие игроков передней линии.	2		
46,47	Подача мяча двумя руками из –за головы. Пионербол.	2		
48,49	Подача мяча одной рукой из-за головы. Пионербол.	2		
50,51	Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2		
52,53	Упражнения для развития физических качеств	2		
54,55	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	2		
56,57	Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2		

58,59	Повороты, стойка, перемещения игрока.	2		
60,61	Верхняя и нижняя передача мяча. Пионербол.	2		
62,63	Пионербол.	2		
64,65	Поддача мяча разными способами.	2		
66	Подвижные игры.	1		
67,72	Подвижные игры с элементами волейбола. Соревнования.	6		

### Содержание программы первого года обучения

**1. Теоретическая подготовка:** Техника безопасности и правила поведения на занятиях. История возникновения волейбола. Правила игры.

#### **2. Общая физическая подготовка:**

- Развитие общей выносливости

Бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.

- Развитие координации

Ориентация в пространстве, упражнения в парах. Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гимнастические палки), упражнения на формирование правильной осанки.

- Развитие гибкости

Наклон вперед из седа ноги врозь, держать 3 сек. Махи вперед-назад-в стороны, у шведской стойки.

- Развитие силы и силовой выносливости

Упражнения с гантелями, утяжелителями, упражнения в парах с сопротивлением партнера, упражнения силового характера с использованием собственного веса.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны)

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом

- Метание различных мячей в цель

- Эстафеты с разными мячами

#### **4. Техническая подготовка**

Учащиеся получают базовую информацию о технических приемах волейбола, о роли партнера в игре, умения работать в команде. Технические элементы изучаются, начиная с наиболее простых, затем по мере усвоения, совершенствуются в более сложные.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стока игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мя-

ча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая<sup>4</sup> через сетку; подача в стену. Через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

### **5. Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6.5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **6. Соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Таблица учебно-тематического плана на второй год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	5	-	5
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10
4	Техническая подготовка	34	-	34
5	Тактическая подготовка	14	-	14
6	Соревнования	6	-	6
Итого часов:		72	3	69

**Учебно-тематический план  
Группа второго года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности.	1	
2	Стойки и перемещения игрока	1	
3,4	Сочетание способов перемещений	2	
5,6	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	
7-9	Передача мяча после перемещения вперед	3	
10-12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	3	
13-15	Броски мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	3	
16,17	Нижняя прямая подача.	2	
18-21	Верхняя прямая подача.	4	
22-24	Прямой нападающий удар(по ходу).	3	
25-27	Нападающий удар с переводом вправо(влево).	3	
28-30	Прием мяча снизу двумя руками.	3	
31-33	Прием мяча сверху двумя руками.	3	
34-36	Одиночное блокирование.	3	

37-39	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	3	
40-43	Двухсторонняя учебная игра	4	
44-46	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	3	
47-50	Игры, развивающие физические способности.	4	
51-54	Физические упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	4	
55-57	Физические упражнения на развитие координационных способностей, гибкости, ловкости.	3	
58-60	Физические упражнения на развитие выносливости.	3	
61-64	Учебные игры.	4	
65,66	Эстафеты с элементами волейбола.	2	
67,72	Соревнования.	6	

### Содержание программы второго года обучения

**1. Теоретическая подготовка:** Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **2. Общая физическая подготовка:**

- Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость – 1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке – прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед. Назад, средний темп – 100 прыжков в минуту).

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- Развитие координации

Упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата, средствами акробатики. Упражнения со снарядами (скакалки, гимнастические палки, мячи), гимнастические упражнения.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

Основное внимание в разделе СФП направлено на развитие физических качеств применительно к игре волейбол:

- скоростная выносливость – пробегание коротких отрезков большое количество раз;
- специальная ловкость – повороты и остановки в движении, перемещение относительно игроков своей команды и команды противника;
- координационные способности – умение быстро ориентироваться в пространстве, координирование действий при передаче, приеме, подачи мяча.

#### **4. Техническая подготовка**

Подача мяча: нижняя прямая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега по мячу через сетку, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад. Вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

### **5.Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 ( в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зоне 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **6.Соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Система оценки планируемых результатов**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи;
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны;
- точность нападающих ударов;

-точность первой передачи (прием подачи).

Контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта «с ходу», челночный бег 5х6м

-челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м.

Соревновательная деятельность. Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

– степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем больше учитель использует дифференцированный подход в обучении, тем выше уверенность учеников в правильности выполнения упражнения и, следовательно, выше развивающий эффект занятий; – поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятия и прививают любовь к занятиям физкультурой

**Материально-техническое оснащение занятий**

Спортивный зал (минимальные размеры 24х12 м), волейбольная сетка, стойки волейбольные, мячи волейбольные, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, рулетка, секундомер.

**Список литературы**

Для педагогических работников

Железняк Ю. Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: тетра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2014

Стандарт основного общего образования по физической культуре.

Для учащихся

Физическая культура 5-7 классы./Под ред. Виленского М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение. 2015).