

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

Принята на педагогическом совете

МОУ Лицея № 1

Протокол № 17 от 31.08 2026г

Утверждаю:

Директор МОУ лицея № 1

Л. В. Звонникова

« 31 » август 2026 года

Приказ № 355 от 31.08.26

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Баранова Вера Федоровна,
учитель физической культуры

г. Волгоград, 2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебно-тематический план	6-8
3. Содержание изучаемого курса	7-10
Список литературы	11

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, закалять 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 13-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Комплектование групп по волейболу, осуществляется на основании выполнения (подтверждения) обучающимися нормативов физической и технической подготовленности соответствующих этапу подготовки.

Начало обучения осуществляется при наличии:
медицинского заключения

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

Данная программа рассчитана на 1 год 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
Итого часов:		72	3	69

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	Подача 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 мяча 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 прямая⁴ 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 площадк: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).