

Рассмотрено

Руководитель МО

Султанова Г.И. Султанова

Протокол заседания № 1

от «29» августа 2025г.

Согласовано

Заместитель директора по

ВР Л.Р. Галихина

от «29» августа 2025г.

Утверждено

Директор гимназии

С.В. Белова

Приказ № 255

от «29» августа 2025г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 05223270EF5B3FF73AD8F51BBF1E1382

Владелец: Белова Светлана Владимировна

Действителен с 06.12.2024 до 01.03.2026

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Волейбол»

направление – спортивно – оздоровительное

возраст обучающихся – 12-17 лет

срок реализации: 2025-2026 учебный год

Составитель:

Приказчикова Т.В.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от « 29 » августа 2025г

1.Содержание программы.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Спортивно-оздоровительный этап (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки второго года обучения – 15 человек. Программа рассчитана на три года обучения.

2.Пояснительная записка.

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурноспортивную направленность. Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном

отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни. Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни. Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями. Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

3. Планируемые результаты изучаемого курса

Личностными результатами

1. Смогут овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Смогут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Метапредметными

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметными результатами

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

4. Учебно-тематический план.

Теоретический раздел:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-История развития спорта, правила игры, судейство.

Этап начальной подготовки

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

Этапы подготовки.

Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе. В подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника.

Нагрузка непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Специальная физическая подготовка:

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки,

перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Технико-тактическая подготовка

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

5.Календарно-тематическое планирование (4,5 часа в неделю, занятие по времени 1,5 часов)

№ занятия		Теория	Практика	Дата
1-6	Техника безопасности. История возникновения игры волейбол. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	6	2-14.09
7-12	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		9	16-28.09
13-18	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		9	29.09-12.10
19-21	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Правила игры пляжного волейбола.	2	2.5	13-19.10
22-24	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра.		4.5	20-25.10
25-30	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы команды волейбола.	3	6	27-9.11
31-36	Передачи мяча в парах, движении, в колоннах, во встречных колоннах. Развитие координации, Учебная игра.		9	10-22.11
37-42	Упражнениями с		9	24-6.12

	набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.			
43-48	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		9	08-20.12
49-51	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. Правила игры волейбол.	2	2.5	22-28.12
52-57	Падение на спину, бедро – спину, набок, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.		9	12-24.01
58-63	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования. Специальные упражнения в парах через сетку. Судейство. Судейская коллегия.	1	8	26-7.02
64-69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		9	9-21.02


70-75	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		9	23-07.03
76-81	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		9	9-14.03
82-84	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		4.5	16-28.03
85-90	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку		9	30-11.04
91-96	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.		9	13-25.04
97-102	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		9	27-8.05
103-108	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным		9	11-23.05

	правилам.			
	итого	11	151	162 часа

6. Ожидаемый результат.

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

Лист согласования к документу № РП Волейбол от 29.08.2025
Инициатор согласования: Белова С.В. Директор
Согласование инициировано: 01.10.2025 15:03

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Белова С.В.		 Подписано 01.10.2025 - 15:03	-