

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность программы физкультурно – спортивная)

Уровень программы (базовый)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Сучкова Екатерина Петровна

Тоежный

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 11-17 лет разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.).

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на обучающихся 11-17 лет, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений,

подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Новизна и актуальность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Закона «Об образовании», Федерального закона «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. и Концепцией духовно-нравственного развития личности. Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, укрепления здоровья обучающихся и развития их физических, моральных и волевых качеств посредством командного вида спорта.

Отличительные особенности программы

Программа сочетает теоретическую подготовку с практическим освоением техники и тактики волейбола. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных навыков, чувства коллективизма, ответственности и дисциплинированности через игровую деятельность. Программа адаптирована с учётом возрастных особенностей обучающихся 11–17 лет и предусматривает поэтапное освоение материала от базовых навыков к более сложным технико-тактическим действиям.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11–17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Наполняемость группы: 15–18 человек.

Формы обучения:

- групповые занятия;
- парная и индивидуальная работа;
- учебные и двусторонние игры;
- участие в соревнованиях.

Режим занятий:

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обучение игре в волейбол на базовом уровне.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Основы знаний о волейболе (история, правила)	2	2	—	Тестирование
2	Общая физическая подготовка (на каждом занятии)	24	—	24	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	12	—	12	Контрольные упражнения

4	Техника волейбола (стойка, перемещения, приёмы)	30	—	30	Практическая проверка
5	Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная)	24	2	20	Учебные игры
6	Соревновательная деятельность	10	—	10	Участие в соревнованиях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- знание правил соревнований по волейболу и умение их применять на практике;
- владение основными техническими приёмами (приём, передача, подача, нападающий удар, блокирование);
- умение выполнять тактические действия в составе команды;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения в команде;
- проявление творческих способностей при решении игровых ситуаций;
- умение анализировать свою деятельность и корректировать действия в соответствии с изменяющимися условиями игры.

Личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к своему здоровью;
- развитие чувства коллективизма, взаимопомощи и уважения к партнёрам и соперникам;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе занятий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обуче- ния	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич ество учебны х недель	Количе ство учебных дней	Количе ство учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2025– 2026	15.09.2025	29.05.2026	34	68	102	3 часа в неделю	Декабрь 2025 г., май 2026 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	2	
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	4	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	4	
5.	Приём мяча двумя руками снизу.	4	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	4	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	4	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра.	4	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	4	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	4	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	2	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	4	
17.	Двусторонняя игра.	4	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	4	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке.	2	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	
21.	Приём мяча двумя руками снизу.	2	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	4	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра.	2	

26.	Позиционное нападение. Учебная игра.	4	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	4	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	2	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	2	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	2	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	2	
33.	Соревнование в группах.	2	
34.	Соревнование. Итоговое занятие.	2	
Итого:		102	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой волейбольной площадки (18×9 м);
- волейбольная сетка и стойки;
- волейбольные мячи (№5) — не менее 15 шт.;
- гимнастические маты;
- секундомеры, свистки, линейки;
- раздевалки, душевые помещения.

Информационное обеспечение:

- официальные правила соревнований по волейболу (Всероссийская федерация волейбола);
- видеоуроки технических приёмов волейбола: [Электронный ресурс]. URL: <https://volleyball.ru/video>
- Федеральный портал «Российское образование»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное педагогическое/физкультурное образование, опыт работы с детьми и подростками не менее 1 года, а также прошедшим медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы промежуточной аттестации:

- декабрь: контрольные испытания по технике (передача, подача);
- май: итоговые испытания (техника, тактика, участие в соревнованиях).

Критерии оценки:

Оценка «высокий уровень» — выполнение норматива на 80–100%;

Оценка «выше среднего» — 60–79%;

Оценка «средний» — 40–59%;

Оценка «низкий» — менее 40%.

Контрольные испытания:

- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- передача мяча двумя руками сверху (количество за 30 сек.);
- подача мяча в площадку (из 10 попыток);
- нападающий удар (из 10 попыток);
- участие в учебной/двусторонней игре (оценка тактических действий).

Общеспортивная подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность передач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический ем	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше ср.	средний	низкий	высокий	Выше ср.	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17-18	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17-18	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17-18	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17-18	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2

	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17-18	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический ем	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше ср.	средний	низкий	высокий	Выше ср.	средний	низкий
III. адающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17-18	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17-18	8	6	5	4	6	5	4	3
IV. кирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17-18	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17-18	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17-18	6	5	4	2	5	4	3	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 144 с.
2. Амалин М.Е. Волейбол. Правила соревнований. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 64 с.
3. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 224 с.

Для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 112 с.
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 96 с.

Для родителей:

1. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 128 с.
2. Руководство для родителей: «Как поддержать ребёнка в занятиях спортом». — М.: Просвещение, 2020. — 80 с.