

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №1 от 26.08.2025

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №68»
А.М. Демин
Приказ от 26.08.2025 №165



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
возраст детей – 11-18 лет**

Составитель:
Яковлев Андрей Иванович,
учитель физической культуры

Барнаул 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать обучающихся и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задача:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

Количество обучающихся в объединении: не менее 15 человек

Возраст детей: программа разработана для обучающихся 11-18 лет (5-11 класс).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год

Формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные). -

Подвижные игры;

- эстафеты. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу;

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Режим занятий: число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 40 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
14. Уметь принимать мяч от сетки;
15. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
16. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
17. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
18. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
19. Овладеть тактикой нападения;
20. Овладеть тактикой защиты;
21. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
22. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
23. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Способы определения результативности: соревнования, товарищеские игры.

Формы подведения итогов реализации программы. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода

зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История волейбола	1	1	
2.	Основные правила игры в волейбол	1	1	
3.	Правила техники безопасности	1	1	
4.	Основные приёмы игры в волейбол	1		1
5.	Стойки игрока	1		1
6.	Перемещения в стойке	1		1
7.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1		1
8.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.	1		1
9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		1
10.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
11.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и	1		1

	после перемещения вперёд			
12.	Передачи мяча над собой. То же через сетку	1		1
13.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1
14.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1
15.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1		1
16.	Процесс совершенствования психомоторных способностей.	1		1
17.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
18.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
19.	упражнения на быстроту и точность реакций,	1		1
20.	упражнения на быстроту и точность реакций,	1		1
21.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
24.	То же через сетку	1		1
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		1
26.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		1
27.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
28.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
29.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
30.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
31.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
32.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
33.	Тактика свободного нападения.	1		1
34.	Тактика свободного нападения.	1		1
35.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
36.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
37.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1		1
38.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1		1
39.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
40.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
41.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1		1

42.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	1		1
43.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	1		1
44.	Учебно-тренировочная игра	1		1
45.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
46.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
47.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1		1
48.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		1
49.	То же через сетку	1		1
50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
51.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
52.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
53.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
54.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
55.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений	1		1
56.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений	1		1
57.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1		1
58.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1		1
59.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
60.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
61.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
62.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
63.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
64.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
65.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
66.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
67.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
68.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
	ИТОГО:	68		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способ перемещений.

Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром- с места и после приземления. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём 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. Приём мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через стенку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок толчком двух ног: с места, с 1, 2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.

Тактическая подготовка

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

Групповые действия. Взаимодействия игровой передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

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

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа- поднимание ног с мячом.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

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

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- баскетбольно-волейбольная площадка, футбольное поле
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Стойки волейбольные – 2 шт.
- Гимнастическая стенка – 2 шт.
- Гимнастические скамейки – 2 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Резиновые амортизаторы
- Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
- Рулетка – 2 штуки.
- Макет площадки с фишками – 1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. – 111с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная

работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).