

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
« 28 » августа 2025 г.  
Бархолов Ю.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
Срок реализации: 1 год  
Возраст: 11-17 лет

Составитель: учитель физической культуры  
Бархолов Юрий Петрович  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 11-17 лет разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность обучающихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа секции вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ Боянской средней школе № 2. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Целесообразностью программы является:** формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Методы и формы обучения:**

Большее внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях. Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные), подвижные игры, квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы: словесные: объяснение, беседа; наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения: метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой; круговая тренировка; игровой; соревновательный.

### **Отличительные особенности:**

Данная программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, три раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Занятия проводятся в спортивном зале или

на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучение обучающихся 11-17 лет.

**Срок освоения программы.** 1 год обучения – 36 недель.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Цель программы** - снабдить обучающихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол, содействовать укреплению здоровья детей, воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи программы:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Объем программы** всего 204 часа: 1 год обучения.

### **Содержание программы:**

**Разделы программы:** материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний – 16 часов**

- понятие о технике и тактике игры; -основные положения правил игры в волейбол.  
Нарушения, жесты судей.

#### **II. Технико-тактические приемы 188 часов**

##### **1. Подачи – 24 часа**

- 1.1 техника выполнения прямой нижней подачи (12ч).
- 1.2 прямая верхняя подача (6 ч).
- 1.3 ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи (6ч).

##### **2. Передачи – 26 часов**

- 2.1 верхняя передача двумя руками перед собой с выходом (10 ч).
- 2.2 приём мяча снизу двумя руками (6ч).
- 2.3 верхняя передача двумя руками над собой через голову (6 ч).
- 2.4 верхняя передача двумя руками в прыжке (4ч).

##### **3. Нападающий удар – 24 часа**

- 3.1 техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.) (24 ч).

##### **4. Блокирование – 28 часов**

- 4.1 техника выполнения блока (6 ч).
- 4.2 ознакомление с техникой постановки одиночного блока (6 ч).
- 4.3ознакомление с техникой постановки группового блока (6 ч).
- 4.4отработка навыков взаимодействие игроков в блоке (10 ч).

##### **5. Комбинированные упражнения – 28 часов**

- 5.1 подача – передача (12 ч).
- 5.2 подача – передача – нападающий удар (6 ч).
- 5.3 передача – нападающий удар – передача (игра в защите) (10 ч).

##### **6. Учебно-тренировочные игры – 52 часа**

- 6.1 отработка навыков взаимодействия игроков на площадке (26 ч).
- 6.2 отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа (26 ч).

##### **7. Судейство игр – 6 часов**

- 7.1 отработка навыков судейства школьных соревнований.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получат возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;  
-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;  
-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития -иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

**Учебный план**

№	Наименование разделов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
<b>I.Основы знаний – 16 часов</b>				
1.1	Понятие о технике и тактике игры волейбол	1		
1.2	Стойка игрока (исходные положения).		1	
1.3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.		1	
1.4	Основные положения правил игры в волейбол	1		
1.5	Обучение перемещениям волейболиста.		1	
1.6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		1	
1.7	Действие без мяча: имитация передачи мяча.		1	
1.8	Игра в пионербол.		1	
1.9	Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		1	
1.10	Верхняя прямая подача.		1	
1.11	Игра в пионербол с элементами волейбола		1	
1.12	Верхняя и нижняя прямые подачи.		1	
1.13	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.		1	
1.14	Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		1	
1.15	Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола		1	
1.16	Нарушения, жесты судей.	1		

**II. Технико-тактические приемы 188 часов.**

**1.Подачи – 24 часа**

2.1.1	Действие без мяча: имитация		1	
-------	-----------------------------	--	---	--

	передачи мяча.			
2.1.2- 2.1.6	Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		5	
2.1.7- 2.1.11	Верхняя прямая подача.		5	
2.1.12- 2.1.16	Верхняя и нижняя прямые подачи.		5	
2.1.17- 2.1.21	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.		5	
2.1.22- 2.1.24	Отработка полученных навыков. Игра в волейбол.	1	2	

### **2.Передачи – 26 часов**

2.2.1	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом.		1	
2.2.2	Передача мяча: сверху двумя руками с места.		1	
2.2.3	Игра в пионербол с элементами волейбола.		1	
2.2.4	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.		1	
2.2.5	Игра в пионербол с элементами волейбола.		1	
2.2.6- 2.2.7	Верхняя передача мяча в парах.		2	
2.2.8- 2.2.9	Учебная игра.		2	
2.2.10- 2.2.11	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5.		2	
2.2.12	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.		1	
2.2.13	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		1	
2.2.14- 2.2.15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		2	
2.2.16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		1	
2.2.17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		1	
2.2.18- 2.2.19	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		2	
2.2.20- 2.2.21	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.		2	
2.2.22- 2.2.23	Верхняя передача двумя руками в прыжке.		2	
2.2.24- 2.2.26	Верхняя передача двумя руками над собой через голову.		3	

### **3.Нападающий удар – 24 часа**

2.3.1- 2.3.2	Нападающий удар через сетку: из зоны 3.	1	1	
2.3.3- 2.3.4	Нападающий удар через сетку: из зоны 4 .	1	1	
2.3.5- 2.3.6	Нападающий удар через сетку: из зоны 2.	1	1	
2.3.7- 2.3.8	Учебная игра.	1	1	
2.3.9- 2.3.10	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	1	1	
2.3.11- 2.3.12	Учебная игра.		2	
2.3.13-	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и	1	1	

2.3.14	средних передач.			
2.3.15- 2.3.16	Учебная игра.		2	
2.3.17- 2.3.18	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач.		2	
2.3.19- 2.3.20	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4).		2	
2.3.21- 2.3.22	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 2).		2	
2.3.23- 2.3.24	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 3.).		2	

#### **4.Блокирование – 28 часов**

2.4.1- 2.4.6	Техника выполнения блока.	3	3	
2.4.7- 2.4.12	Ознакомление с техникой постановки одиночного блока.	3	3	
2.4.13- 2.4.18	Ознакомление с техникой постановки группового блока.	3	3	
2.4.19	Отработка навыков взаимодействие игроков в блоке.		1	
2.4.20	Техника выполнения блока.		1	
2.4.21	Ознакомление с техникой постановки одиночного блока.		1	
2.4.22	Ознакомление с техникой постановки группового блока.		1	
2.4.23	Отработка навыков взаимодействие игроков в блоке.		1	
2.4.24	Техника выполнения блока.		1	
2.4.25	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.		1	
2.4.26	Учебная игра, отработка навыков.		1	
2.4.27	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении.		1	
2.4.28	Учебная игра.		1	

#### **5. Комбинированные упражнения – 28 часов**

2.5.1- 2.5.4	Круговая тренировка из 8 станций.	2	2	
2.5.5- 2.5.8	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2	2	
2.5.9- 2.5.10	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола		2	
2.5.11- 2.5.14	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		4	
2.5.15	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1	
2.5.16- 2.5.19	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.		4	
2.5.20- 2.5.23	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		4	
2.5.24- 2.5.27	Зашитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		4	
2.5.28	Учебная игра в волейбол.		1	

## **6.Учебно-тренировочные игры – 52 часа**

2.6.1- 2.6.6	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.		6	
2.6.7- 2.6.12	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		6	
2.6.13- 2.6.14	Учебно – тренировочная игра в волейбол.		2	
2.6.15- 2.6.18	Нападающий удар по неподвижному мячу.		4	
2.6.19- 2.6.20	Верхняя прямая подача.		2	
2.6.21- 2.6.22	Учебно – тренировочная игра в волейбол.		2	
2.6.23- 2.6.26	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.		4	
2.6.27- 2.6.28	Верхняя прямая подача.		2	
2.6.29- 2.6.30	Учебно – тренировочная игра в волейбол.		2	
2.6.31- 2.6.33	Прямой нападающий удар с разбега.		3	
2.6.34- 2.6.37	Одиночное блокирование.		4	
2.6.38- 2.6.39	Учебно – тренировочная игра.		2	
2.6.40- 2.6.41	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.		2	
2.6.42- 2.6.43	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		2	
2.6.44- 2.6.45	Учебно – тренировочная игра.		2	
2.6.46- 2.6.47	Групповые тактические действия в нападении.		2	
2.6.48	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		1	
2.6.49	Групповые тактические действия в нападении.		1	
2.6.50	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		1	
2.6.51	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.		1	
2.6.52	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа		1	

## **7.Судейство игр–часов**

2.7.1	Набор очка, выигрыш партии и матча		1	
2.7.2	Невыдача и неполная команда		1	
2.7.3	Структура игры волейбол.		1	
2.7.4	Игровые действия		1	
2.7.5	Мяч у сетки		1	
2.7.6	Перерывы, смены площадок		1	
<b>Итого:</b>		24	180	204

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы есть необходимые условия:

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 3 шт;

Скакалки – 4 шт; Стойка с волейбольной сеткой.

## **Список используемой литературы**

- 1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
- 2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
- 3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
- 4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- 6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- 7.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
- 8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971