МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессинальное образовательное учреждение «Раифское СУВУ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
Для документов
Н.П.Кисиль
Приказ №686 от 28.08.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Направленность: Физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (13-17 лет)

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, формирует командный дух и тактическое мышление, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

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 учащихся. 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 учащихся:

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

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу, основам судейства.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- 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 совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 1 3 - 1 7 лет.

Особенностью реализации программы в учреждении закрытого типа является включение каникулярного времени в образовательный процесс. Программа реализуется в течение одного учебного года.

Учебно – тематический план предусматривает выделение учебных часовдля участия в соревнованиях и конкурсах.

Общее количество часов – 704 уч.часа

Состав команды не более 12 чел.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. Периодичность – четыре раза в неделю по 3 академических часа. В период подготовки к соревнованиям частота тренировок увеличивается.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- результативное участие в соревнованиях районного, муниципального и республиканского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями
- сдача контрольных нормативов по ОФП

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
		часов	теория	практика
	Введение. Инструктаж по технике безопасности	**3**	**3**	
1.	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	4	9
1.2.	Спортивные и подвижные игры	18	0	18
2.	**Специальная физическая подготовка**	**72**	**15**	**57**
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	15	3	12
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15	3	12
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15	3	12
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	12	3	9
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	15	3	12
3.	**Техническая подготовка**	**267**	**42**	**225**
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	99	12	87
3.2.	Подачи мяча	33	6	27
3.3.	Стойки	18	6	12
3.4.	Нападающие удары	33	6	27
3.5.	Блоки	33	6	27
3.6.	Передвижения	18		18
3.7.	Защитные действия	33	6	27
4.	**Тактическая подготовка**	**138**	**24**	**114**
4. 1.	Тактика подач	32	3	21
4.2.	Тактика приёмов и передач	32	3	21
4.3.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	42	12	30
4.4.	Тактика нападающих ударов	24	3	21
4.5.	Тактика приёма нападающих ударов	24	3	21
5.	**Правила игры**	**12**	**6**	**6**
6.	**Психологическая подготовка.**	**176**		**4**
6.1.	Способы регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию	7	2	5
6.2.	Упражнения на достижение оптимального боевого состояния. Аутогенная тренировка.	4	2	2
6.3	Воспитательные мероприятия	15	3	12
6.4	Участие в соревнованиях различного уровня	150		150
	Итого:	**■704**	**93**	**611**

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

***Теория*:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Теоретические основы технического совершенствования

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяч Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия

защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Правила игры

Теория: Основные правила игры в волейбол. Правила подсчета очков. Дисциплинарные взыскания.

Практика: Организация соревнований. Практическая судейская работа

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, Практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видеоматериала, Посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы в необходимо:

1. Спортивный зал площадью 154 м^2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 4 шт.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

9. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, электронные носители с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2020.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2019
4. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
5. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»1991.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.