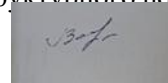


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТА
на заседание метод.
объединения учителей
физической культуры
_____ А.А.Морозова
протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
руководитель структурного подразделения



С.В.Винтер

«27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (408 ч.)

Автор-составитель:

Павлова Елена Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Рабочая программа секции «Волейбол»

Раздел 1. «Пояснительная записка»

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой ООП.

Волейбол - это технически сложная, высоко динамичная спортивная игра. Она характеризуется высокой интеллектуальной и эмоциональной насыщенностью. В современных условиях в спорте значительно увеличились неожиданно возникающие ситуации, которые требуют моментального проявления находчивости, переключения внимания и пространственно - временной точности движений. Умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия

рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Учебно - тренировочные занятия проходят в группах по 12-18 человек.

Место проведения занятий – спортивный зал.

Программа секции рассчитана на 1 год основного образования объёмом 408 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

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 учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

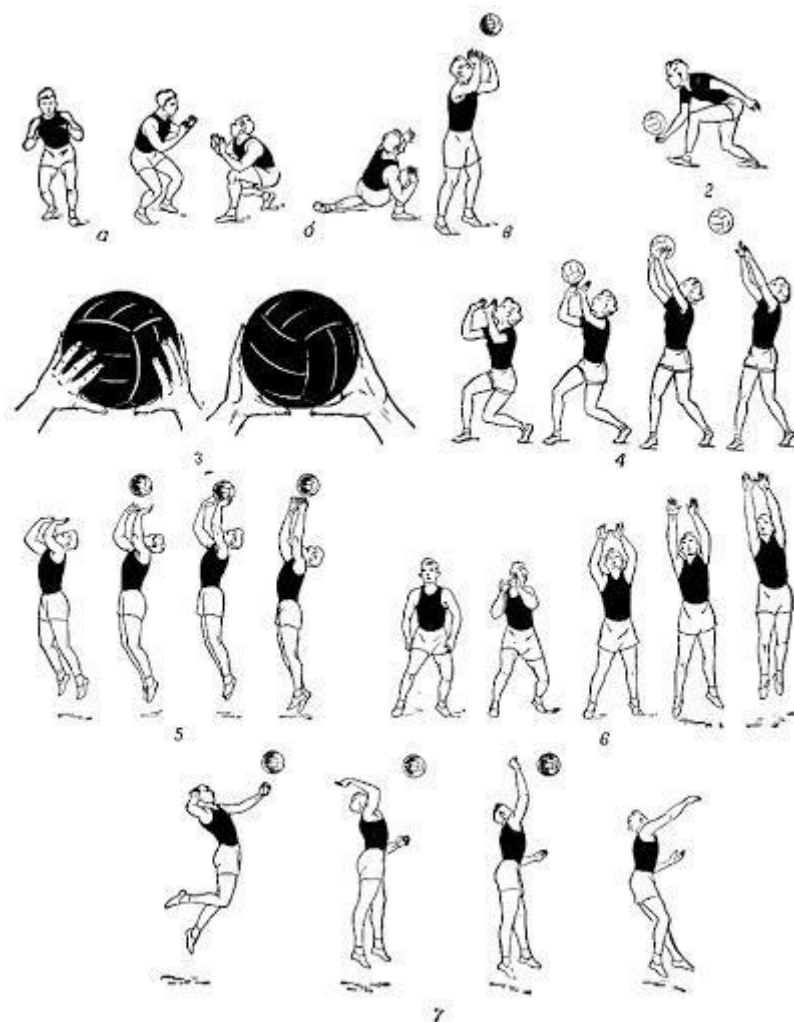
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.



Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.



Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку 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 учащиеся 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.

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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты

контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Мониторинг реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. вводный контроль	тренировочные занятия	сентябрь
2. текущий контроль	соревнования, тренировочные занятия	в течение года
3. промежуточный контроль	соревнования	ноябрь, апрель
4. контрольно - оценочные и переводные испытания	контрольные испытания, соревнования	декабрь, май

Раздел 2. Содержание программы

(тематическое планирование)

1 год обучения	
Тема учебного занятия	Количество часов
Техника безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола	3
Теоретическая подготовка. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста.	3
Основы тактики игры	6
Основы техники игры	6
Правила игры в волейбол	3
Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие специальных двигательных качеств.	33
Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения)	12
Техническая подготовка (ТП). Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху (на месте, над собой, у стены, во встречных колоннах, стоя спиной к цели, партнеру)	39
Техническая подготовка (ТП). Приемы и передачи двумя руками снизу (имитационные движения, с ударом о пол мяча, с набрасывания партнера - с увеличением расстояния, передача снизу у	39

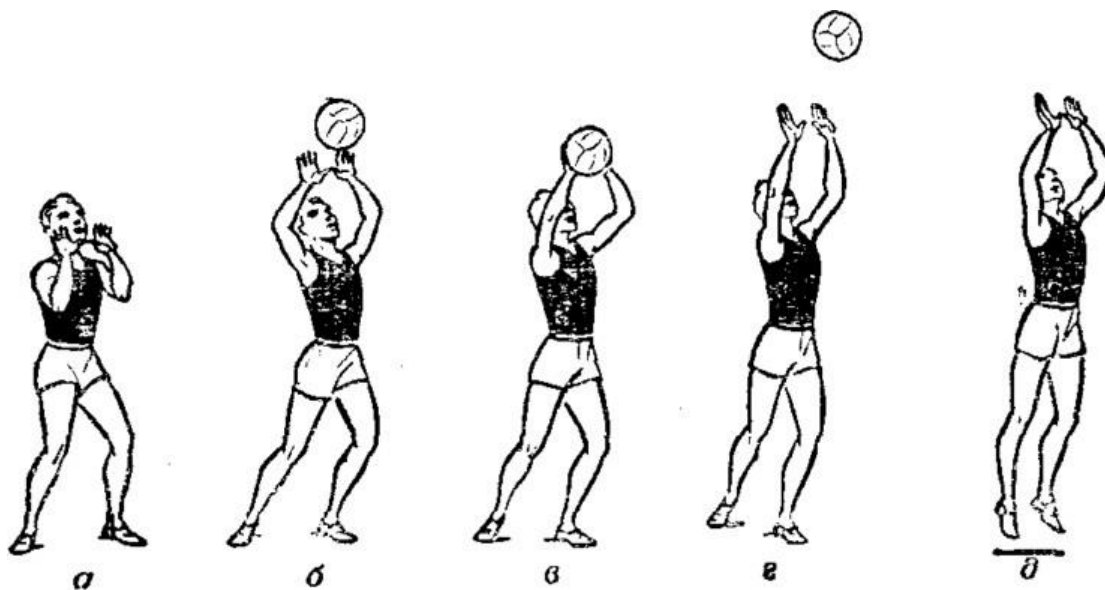
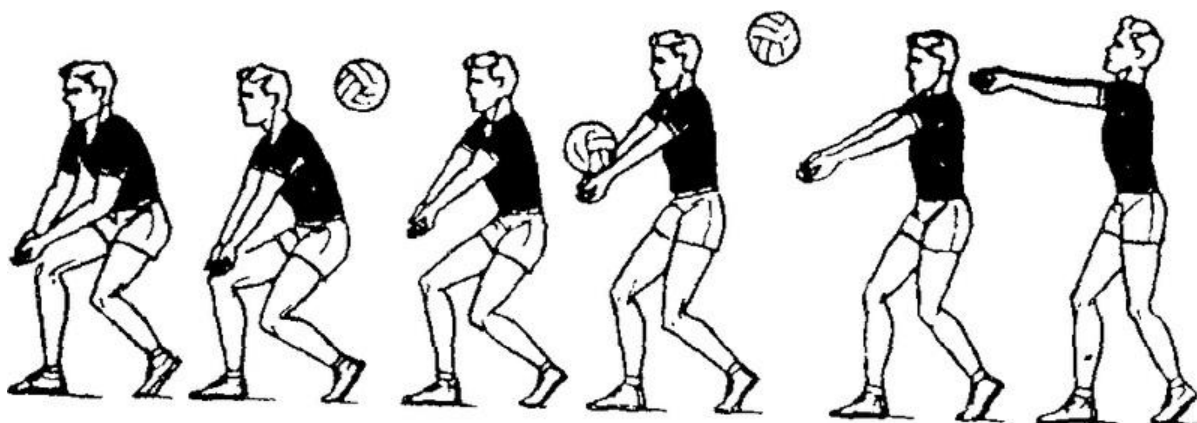
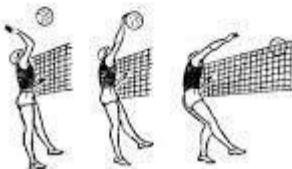
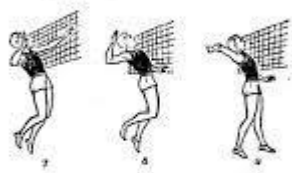
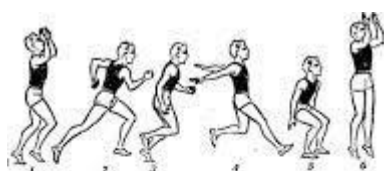
стены- с увеличением расстояния, с разных траекторий)	
Техническая подготовка (ТП). Поддачи снизу (нижняя прямая)	12
Техническая подготовка (ТП). Нападающие удары (прямые, с поворотом туловища, без поворота туловища)	33
Техническая подготовка(ТП). Защитные действия - блок	18
Техническая подготовка (ТП). Защитные действия - страховка	36
Техническая подготовка (ТП). Поддачи сверху	36
Специальная физическая подготовка (СФП). Подвижные игры	21
Специальная физическая подготовка (СФП). Эстафета	18
Тактическая подготовка (ТП). Тактика подач	21
Тактическая подготовка (ТП). Тактика передач	18
Тактическая подготовка (ТП). Тактика приема мяча	24
Тактическая подготовка (ТП). Тактика нападающего удара	21
Сдача нормативов	6
Итого за год	408

Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться 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;



Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№	Тема занятия	Форма занятия	Методы/приемы	Форма контроля (текущий)	Форма контроля (итоговый)
1	Вводное	коллективная	словесные (беседа, инструктаж, история, игры, знакомство)	опрос	
2	Оборудование и инвентарь	коллективная	беседа		обсуждение
3	Правила игры и соревнования	коллективная	рассказ	опрос	
4	Техника безопасности	коллективная	беседа		
5	ОФП	коллективная	рассказ, показ	контроль	
6	СФП	коллективная, групповая	словесные (объяснение)	контроль	обсуждение
7	Техническая подготовка	групповая	рассказ, показ, демонстрация	контроль	обсуждение
8	Тактическая подготовка	групповая	рассказ	контроль	обсуждение
9	Интегральная подготовка	коллективная	рассказ	контроль	обсуждение
10	КПИ	командная		контроль	

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе;
2. Уметь применять полученные знания на практике;
3. Уметь оценивать различные ситуации;
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни;
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены;
7. Умение организовать рабочее место;
8. Умение выбирать способ деятельности;
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

➤ Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

➤ Нападающий удар прямой:

из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

из зоны 3 в зоны 4 и 5;

из зоны 2 в зоны 1 и 2.

Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

➤ Бег 30 м.

➤ Бег с изменением направления (5х6 м).

➤ Прыжок в длину с места.

➤ Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

➤ Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

➤ Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,6	4,9
2	Бег 30м (6*5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами	35	45

	с разбега (см)		
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются:
тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

