

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа п.Чернышевск

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
«26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «Волейбол»**

Срок реализации программы: 1 год  
Программа рассчитана для детей от 11-13 лет  
Разработчик программы: Т.А. Софронова

п. Чернышевск  
2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями: - к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г)

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать техникой игры, ловкостью, выносливостью. Волейбол

сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в играх.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике в этом виде спорта, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в личном первенстве и в команде.
4. Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по волейболу.
5. Воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни

Программа курса «Волейбола» для детей 11-13 лет рассчитана на один год, 204 часа, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Волейбола», «Тактика волейбола», знать правила проведения соревнований, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Понятие о технике и тактике спортивной игры-волейбол		1	
	Правила игры		1	
	Предупреждение травматизма		1	
	Правила соревнований		1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>		<b>48</b>
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>150</b>		
	Технические приемы	49	1	49
	Тактика игры	45	1	45
	Учебно-тренировочные игры	53	1	53
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>7</b>	<b>197</b>

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1 год обучения**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.  
- основные положения правил игры. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

- состояние и развитие игры

- соревнования и их проведение

- врачебный контроль, самоконтроль

- краткие сведения о физиологии человека

### **II. Специальная физическая подготовка – 48 часов**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.***

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.

- Перемещения приставными шагами.

- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

Ускорения, повороты в беге.

- Бег с прыжками, занятия в тренажерном зале.

- Прыжки на месте и в движении.

- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

-ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма

-общая и специальная сила, методика ее развития

-упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по площадке.***

Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники приемов мяча и ударов по мячу.*

*Упражнения для развития физических качеств.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при технике игры.*

### **III. Техничко-тактические приемы – 150 часов**

#### **1. Технические приемы – 49 часов**

- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу
- Стойки
- Нападающий удар
- Блокировка
- Прием мяча сверху в прыжке
- Прием мяча снизу в падении
- Подачи

#### **2. Тактика игры – 45 часов**

- техника выполнения приемов мяча;
- нападающий удар;
- перемещение по площадке.

#### **3. Учебно-тренировочные игры – 53 часа**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- индивидуальная техника защиты;
- индивидуальные действия в нападении.
- отработка навыков судейства школьных и других соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок и игр. Предупреждение травматизма.	3
2.	Перемещение по площадке.	3
3.	Площадка и ее применение	3
4.	Броски набивного мяча	3
5.	ОФП Обучение стойкам.	3
6.	Упражнения на координацию. ОФП	3
7.	Контроль выполнения передвижения по площадке.	3
8.	Учебно-тренировочные игры.	3
9.	Правила игры.	3
10.	Запрещенные действия и приемы	3
11.	Предупреждение за нарушение правил	3
12.	Определение победителя	3
13.	Обучение судейству	3
14.	Обучение упражнений на развитие кистей и запястий рук	3
15.	Обучение упражнений на верхний пояс	3
16.	Обучение упражнений на мышцы ног	3
17.	Комплекс упражнений на координацию.	3
18.	Прием мяча сверху, снизу	3
19.	Комплекс упражнений на силовую подготовку	3
20.	Обучение комплексу упражнений в парах	3
21.	Кроссовая подготовка	3
22.	Упражнения в парах с набивными мячами	3
23.	ОФП. Двусторонняя игра.	3
24.	ОФП. Двусторонняя игра.	3
25.	ОФП. Двусторонняя игра.	3
26.	ОФП. Двусторонняя игра.	3
27.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	3
28.	Применение различных стоек. Двусторонняя игра.	3
29.	Блокировка нападающего	3
30.	Тактика защиты	3
31.	Нападающий удар. Защита	3
32.	Нападающий удар. Защита	3
33.	Передвижение по площадке	3
34.	Учебная игра.	3
35.	Совершенствование техники игры.	3
36.	Тактика ведения игры	3
37.	Прием и передача мяча	3

38	Прием и передача мяча	
39	Прием и передача мяча	3
40	Прием и передача мяча	3
41	Учебная игра	3
42	Техника атаки и защиты	3
43	Техника атаки и защиты	3
44	Техника атаки и защиты	3
45	Техника атаки и защиты	3
46	Техника атаки и защиты	3
47	Двусторонняя игра	3
48	Двусторонняя игра	3
49	Двусторонняя игра	3
50	Двусторонняя игра	3
51	Прием и передача мяча	3
52	Прием и передача мяча	3
53	Прием и передача мяча	3
54	Прием и передача мяча	3
55	Прием и передача мяча	3
56	Прием и передача мяча	3
57	Техника нападающего удара	3
58	Двусторонняя игра	3
59	Двусторонняя игра	3
60	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении	3
61	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении	3
62	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении	3
63	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении	3
64	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	3
65	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	3
66	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	3

67	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	3
68	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	3
		204ч.

гигиенической обуви, мыть ноги в горячей воде, вытирать насухо, надевать чистые носки и обувь. В холодное время года необходимо использовать теплые носки и обувь. При появлении признаков грибка стопы необходимо обратиться к врачу-дерматологу. Для профилактики грибка стопы рекомендуется использовать противогрибковые препараты.

При появлении признаков грибка стопы необходимо обратиться к врачу-дерматологу. Для профилактики грибка стопы рекомендуется использовать противогрибковые препараты. При появлении признаков грибка стопы необходимо обратиться к врачу-дерматологу. Для профилактики грибка стопы рекомендуется использовать противогрибковые препараты.

*Методы самообследования:*

- Состояние ног
- Температура стоп
- Высыпания на коже
- Запах ног
- Мочи на белье
- Сильная потливость
- Поражение ногтей
- Состояние обуви

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами соревнований. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении, мастер классы. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

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

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал
- Волейбольная площадка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Силовые тренажеры
- Перекладина гимнастическая
- Сетка волейбольная