ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11 Дзержинского района Волгограда»
400137 Россия, Волгоград, ул. им. Константина Симонова, 20а;
тел. 8 (8442) 54-70-19, 53-88-76; E-mail gymnasium11@volgadmin.ru

Принято
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2026г. № 1
Председатель
педагогического совета
Е.А. Андреева
31.08.2026г.

Введено в действие
Приказом № 870 от 01.09.2026г.
Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 11 Дзержинского района
Волгограда»
Е.А. Андреева
01.09.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА»

Составитель: Гудзев Д.К.,
учитель физической
культуры

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.
Программа разработана на основе:

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- 2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);*
- 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

На основе методических рекомендаций:

- 1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт

развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- 2. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г.
- 3. Методические рекомендации по разработке программ воспитания

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Спортивные игры с элементами волейбола» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы.

Через заинтересованность к волейболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через волейбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных учеников к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения - общекультурная.

Актуальность.

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, удается разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивные игры с элементами волейбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Стремление превзойти соперника в быстроте приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Волейбол - командная игра. В ходе реализации программы учащиеся учатся работать в коллективе, в команде. При этом развиваются такие качества как умение управлять эмоциями, поддержка партнера, страховка, переживание за успех "общего" дела. Учащийся получает поддержку и уважение сверстников, имеет возможность приобрести новых знакомых, получить опыт решений жизненных ситуаций. Программа помогает ему чувствовать себя нужным и способным.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 11-16 лет.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма «Спортивные игры с элементами волейбола» разработана на 1 год обучения, 4 час в неделю – 136 часов в год

Цель:

Формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

· обучить основам техники и тактики игры;

· обучить специальной терминологии;

· обучить основам командной игры.

Развивающие:

·развить устойчивый интерес к данному виду спорта.

·развить креативные способностей (мышление, умение предугадать тактику противника)

·развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)

·сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

· привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);

· воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)

· развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

· создание комфортной, доброжелательной атмосферы назанятиях;

· проведение психологического тестирования обучающихся с цел ью выявления личностныхустановок;

· применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

Срок реализации 1 год.

Условия набора. Для обучения по данной программе принимаются все желающие согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам учреждения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Наполняемость групп: 1 год – не менее 15 человек.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо обеспечить наличие:

· Поле с разметкой для игры в волейбол;

· Волейбольные мячи;

· Волейбольная сетка;

Кадровое обеспечение программы

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

1. Уметь вызвать интерес к преподаваемому предмету;
2. Уметь создать комфортные условия для успешной реализации программы в атмосфере дружественного сотрудничества между всеми ее участниками;
3. Распознавать и раскрыть творческие способности учащихся;
4. Непрерывное совершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие..

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.
Исследовательский: творческие задания, проекты.

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

Практика: устный опрос, анкетирование.

Раздел. 1. Основы волейбола

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По игровой идее и характеру он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча. Соревнования проходят в помещениях (спортивные залы, дворцы спорта), на открытом воздухе, на установленных правилами игры площадках, через сетку. Размеры площадки — 9х18 м, высота сетки 243 см для мужчин; 224 см для женщин; 220 см — для мальчиков до 14 лет; 210 см — для девочек до 14 лет; 235 см — для юношей до 16 лет; 220 см — для девушек до 16 лет. Вес мяча от 260 до 280 г. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Помещения по своим габаритам, освещению должны отвечать правилам соревнований. Игра начинается подачей. Количество касаний мяча играющей стороной не превышает 3 раз. Целевой установкой для каждой команды является выигрыш встречи. Только нападающая команда получает возможность выиграть очки. Игра продолжается 2-5 партий (2-0; 2-1; 3-0; 3-1; 3-2) и заканчивается выигрышем партии при достижении счета 25 одной из команд, после чего команды меняются площадками'. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой волейболистов различают по амплуа: связующий, нападающие 1 и 2-го темпа, универсал. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно. Техника — это комплекс приемов игры (подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование, прием мяча). Тактика — это система действий в защите и нападении, направленных на решение текущих задач борьбы в ходе встречи. Стратегия — это искусство руководства подготовкой к соревнованиям и руководство в период соревнований. В процессе игры на спортсменов действуют определенные раздражители: фактор чужого поля, сложная траектория полета мяча, плохое освещение, начало матчей не вовремя, некорректные отношения внутри команды и др. Соревнования проходят при зрителях, симпатии которых к коман- ' Волейбол. Правила соревновании. М., 1994. 28 дам могут быть разделены поровну; или преимущественно своей команде, или сильнейшей, или слабой команде. Воздействие зрителей на спортсменов велико: оно способствует содержательной, эмоциональной игре обеих команд, или подавляет действия игроков (игрока) одной команды и дает эмоциональный заряд другой команде

- **Тема 1.1 История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.**

Теория: История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций.

- **Тема 1.2 Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения**.

Теория: Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.

- **Тема 1.3 Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.**

Теория: Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.
Практика: Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Раздел 2. Основы физической подготовки

Основами физисеско подготовки является повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются: 1. Разностороннее физическое развитие 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата 3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов. 5. Повышение психологической подготовленности. 6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др. Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др

- **Тема 2.1. Способы развития физических качеств.**

Теория: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
Практика: Отработка упражнений.

- **Тема 2.2. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.**

Теория: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).
Практика: Отработка упражнений.

- **Тема 2.3. Групповые действия волейболистов.**

Практика: Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. 37 Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией — разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков (рис. 2). Технический прием — это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

- **Тема 3.1 Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.**

Теория: Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

- **Тема 3.2. Технические элементы и движения.**

Практика: Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

- **Тема 3.3. Прием подачи.**

Практика: Прием подачи. Виды.
Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

Раздел 4. Тактика в волейболе

Тактика игры — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. В настоящее время техническая,

физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются в конечном счете зрелостью тактического мастерства волейболистов. Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется: — развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи); — постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды); — хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами; — эффективным использованием технических приемов; — вариативностью тактических действий. Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются:

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

205

8. Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность)
9. Анализ участия в соревнованиях.

- **Тема 4.1. Верхняя прямая подача.**

Теория: Верхняя прямая подача. Виды.

Практика: Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

- **Тема 4.2. Атакующие удары**

Теория: Атакующие удары. тактика выполнения.

Практика: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

- **Тема 4.3. Групповые тактические действия в нападении.**

Практика: Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры в защите «углом назад».

- **Тема 4.4. Учебная игра**

Практика: Отработка упражнений в процессе игры.

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Итоговое анкетирование.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	План дата	Факт дата
1.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Правила поведения в спортзале, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.	**8**		
	Раздел 1. Основы волейбола	**24**		
1.1	История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	4		
1.2	Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	4		
1.3	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	16		
	Раздел 2. Основы физической подготовки	**24**		
2.1	Способы развития физических качеств.	8		
2.2	Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.	8		
2.3	Групповые действия волейболистов.	8		
	Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе	**32**		
3.1	Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.	8		
3.2	Технические элементы и движения.	16		
3.3	Прием подачи.	8		
	Раздел 4. Тактика в волейболе	**48**		
4.1	Верхняя прямая подача.	8		
4.2	Атакующие удары	14		
4.3	Групповые тактические действия в нападении.	12		
4.4	Учебная игра	6		
	Итоговое занятие	6		

Итого часов:	**136**		

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. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. 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.