ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор БМАОУ «Лицей № 7»
_____ А.В.Молочкова
Приказ № 149/1-ОД от 28.08.2026 г.

Молочкова Анна Владимировна
2026.08.30 13:56:36 +05'00'

Приложение
к дополнительной общеобразовательной программе-
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Учебный план
«Волейбол»

Сведения о программе

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей учащихся, относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы. В детское спортивное объединение принимаются юноши и девушки в возрасте от 13 до 15 лет, желающие заниматься волейболом, без специальной подготовки (конкурсный набор не предполагается), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по волейболу.

Срок освоения программы - 1 год , 36 недель, 9 месяцев.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет за год 144 ч, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим занятий два раза в неделю по два академических часа с 15-ти минутным перерывом для отдыха и смены деятельности учащихся.

Наполняемость группы – 10-20 человек.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса - обучение проходит в форме групповых занятий, состав группы – постоянный.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов

1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	**2**		**2**
2.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.		**2**	**2**
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.		**2**	**2**
4.	Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4.		**2**	**2**
5.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		**2**	**2**
6.	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		**2**	**2**
7.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		**2**	**2**
8.	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		**2**	**2**
9.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу.		**2**	**2**
10.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.		**2**	**2**
11.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		**2**	**2**
12.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		**4**	**4**
13.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты		**2**	**2**
14.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.		**2**	**2**
15.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.		**2**	**2**
16.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		**4**	**4**
17.	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.		**2**	**2**
18.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		**4**	**4**
19.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в		**2**	**2**

	зону 3. Прием мяча с подачи.			
20.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		**4**	**4**
21.	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		**2**	**2**
22.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		**2**	**2**
23.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).		**4**	**4**
24.	Нападающий удар с поворотом туловища. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке. Групповое блокирование. Индивидуальное блокирование.		**4**	**4**
25.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах		**4**	**4**
26.	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.		**2**	**2**
27.	Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.		**2**	**2**
28.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию.		**4**	**4**
29.	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.		**4**	**4**
30.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.		**2**	**2**
31.	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		**4**	**4**
32.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Совершенствование навыков защитных действий.		**2**	**2**
33.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча.		**2**	**2**
34.	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		**4**	**4**
35.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		**2**	**2**
36.	Совершенствование навыков защитных действий.		**2**	**2**

	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.			
37.	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести		**4**	**4**
38.	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		**2**	**2**
39.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.		**4**	**4**
40.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		**2**	**2**
41.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.		**2**	**2**
42.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		**2**	**2**
43.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		**2**	**2**
44.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		**2**	**2**
45.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		**4**	**4**
46.	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		**2**	**2**
47.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		**2**	**2**
48.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.		**2**	**2**
49.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.		**2**	**2**
50.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны.		**2**	**2**
51.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		**2**	**2**
52.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		**2**	**2**
53.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		**2**	**2**
54.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных		**2**	**2**

	действий.			
55.	Совершенствование навыков защитных действий посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		**2**	**2**
56.	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно - тренировочной игры		**2**	**2**
57.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		**2**	**2**
58.	Соревнование.		**4**	**4**
	Итого	**2**	**142**	**144**