

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от «28» августа 2025 г.



**Программа  
спортивной секции  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(секция)  
на 2025 - 2026 учебный год**

Программа модифицированная  
Руководитель программы:  
ф. И.О. Капустина Вера Васильевна  
Учителя физической культуры  
Год разработки программы 2025 г.  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-14 лет

## Пояснительная записка

**Актуализация образовательной программы.** Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, модифицированная, рассчитана на обучающихся с 11 до 13 лет и предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и 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, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся 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, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Практический раздел программы предусматривает:**

- 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.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

#### **Цели и задачи программы:**

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

##### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

##### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

##### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	Из них	
			теория	практика
<b>Теоретические занятия</b>		<b>Процессе занятий</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях			
2.	Основные правила игры в волейбол и методика судейства			
3.	История развития волейбола в стране			
4.	Значение физических упражнений для развития организма.			
5.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями			
<b>Практические занятия</b>		<b>18 часов</b>		
<b>Физическая подготовка</b>		<b>В процессе занятий</b>		
1.	Упражнения для развития силы			
2.	Упражнения для развития быстроты			
3.	Упражнения для развития прыгучести			
4.	Упражнения для развития координации			
5.	Упражнения для развития выносливости			
<b>Изучение технике игры в волейбол</b>				
<b>Техника нападения:</b>		<b>12 часов</b>		
1.	перемещения			2 часа
2	стойки			2 часа
3	подачи			4 часа
4	передачи			2 часа
5.	нападающие удары			2 часа
<b>Техника защиты:</b>		<b>6 часов</b>		
1.	перемещения			2 часа
2.	прием мяча			2 часа
3.	блок			2 часа
<b>Изучение тактики игры в волейбол:</b>		<b>16 часов</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		<b>9 часов</b>		
1	индивидуальные действия			3 часа
2	групповые действия			3 час
3	командные действия			3 часа

	<b>Тактику защиты:</b>	<b>7 часов</b>		
1.	индивидуальные действия			2 часа
2.	групповые действия			2 часа
3.	командные действия			2 часа
4.	Игра по правилам с заданием			<b>1 часа</b>
	<b>Итого:</b>	34 часов		<b>34 часа</b>

## Краткое первого

### спорт в

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### 4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### 5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

#### Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,

## содержание изучаемого курса года обучения

### 1. Физическая культура и

### России.

- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

**Упражнения для развития скорости:** гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

**Силовые упражнения:** упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

**Упражнения с предметами:** со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Акробатические упражнения:** перекаты, кувырки, стойки.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. **Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. **Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения 1 раз в неделю по одному часу

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Форма занятий
1.	Ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях. История развития волейбола Общие основы волейбола.	1 час		Организационно-практическое.
2	Стойка игрока, перемещение к нижней прямой подачи и перемещение сверху.	1 час		практическое
3	Стойки игрока, перемещение приставными шагами, верхняя передача мяча и нижняя подача.	1 час		практическое
4	Верхняя передача, нижняя прямая подача, перемещение приставными шагами с передачей мяча.	1 час		практическое
5	Нижняя боковая подача, нижняя передача мяча расстановка игроков	1 час		практическое
6	Нижняя боковая подача, нижняя передача мяча. Расстановка игроков по зонам, переход.	1 час		практическое
7	Элементы техники игры в различных ситуациях.	1 час		практическое
8	Верхняя и нижняя передачи мяча, подачи, перемещение с выходом на мяч. Расстановка игроков и правила переходов	1 час		практическое
<i>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:12 часов</i>				
9	Стартовые стойки. Приемы, передачи, подачи..	1 час		практическое

<b>10</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	<b>1 час</b>		практическое
<b>11</b>	Техника перемещений, стоек волейболиста в защите.	<b>1 час</b>	<b>22.11</b>	практическое
<b>12</b>	Техника нижней прямой подачи. Выход на мяч.	<b>1 час</b>	<b>29.11</b>	практическое
<b>13</b>	Передачи мяча, подачи, перемещение с выходом на мяч.	<b>1 час</b>	<b>06.12</b>	практическое
<b>14</b>	Расстановка игроков переход в учебной игре. Техника нижней боковой подачи	<b>1 час</b>	<b>13.12</b>	практическое
<b>15</b>	Передачи мяча подачи в игре. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	<b>1 час</b>	<b>20.12</b>	практическое
<b>16</b>	Правила игры, техника владения мячом. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	<b>1 час</b>	<b>27.12</b>	практическое
<b>17</b>	Техника верхней прямой подачи. Обучение технике передач снизу	<b>1 час</b>	<b>10.01</b>	практическое
<b>18</b>	Техника верхней боковой подачи. Комбинации из освоенных элементов (прием, передачи, удары)	<b>1 час</b>	<b>17.01</b>	практическое
<b>9</b>	Обучения технике верхних передачи. Техника игры волейбол: приемов, подач, перемещений в ситуациях учебной игры.	<b>1 час</b>	<b>24.01</b>	практическое
<b>20</b>	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	<b>1 час</b>	<b>31.01</b>	практическое

***Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения: Тактика защиты: 16 часов***

<b>21</b>	Индивидуальные действия в тактике игры нападении.	<b>1 час</b>	<b>05.02.25</b>	практическое
<b>22</b>	Индивидуальные групповые действия игры в нападении	<b>1 час</b>	<b>14.02</b>	практическое
<b>23</b>	Индивидуальные командные действия игры в нападении	<b>1 час</b>	<b>21.02</b>	практическое
<b>24</b>	Индивидуальные групповые действия в тактике защиты игры.	<b>1 час</b>	<b>28.02</b>	практическое
<b>25</b>	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	<b>1 час</b>	<b>06.03.25</b>	практическое
<b>26</b>	Индивидуальные командные действия в тактике защиты игры	<b>1 час</b>	<b>13.03</b>	практическое
<b>27</b>	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	<b>1 час</b>	<b>19.03.25</b>	практическое
<b>28</b>	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	<b>1 час</b>	<b>03.04</b>	практическое
<b>29</b>	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	<b>1 час</b>	<b>10.04</b>	практическое
<b>30</b>	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	<b>1 час</b>	<b>17.04</b>	практическое
<b>31</b>	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	<b>1 час</b>	<b>24.04</b>	практическое
<b>32</b>	Обучение командным действиям в нападении	<b>1 час</b>	<b>03.05</b>	практическое
<b>33</b>	Обучение командным действиям в защите.	<b>1 час</b>	<b>08.05</b>	практическое
<b>34</b>	Соревнования. Двухсторонняя игра волейбол	<b>1 час</b>	<b>15.05</b>	практическое

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час .

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

***Задачи изучения дисциплины:***

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

**знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.

4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

### **СОДЕРЖАНИЕ (34 часа)**

(1 год обучения)

#### **Основы знаний о физкультурной деятельности (процессе занятий )**

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стress. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Развитие силовых способностей:** комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

#### **Спортивные игры (волейбол)**

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

#### **Литература**

##### **Основная:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  
(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

##### **Дополнительная:**

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.искусство, 1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.: 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скалаки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

