

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Н.И. Иванова  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
**Секция «Волейбол»**  
(разработана для обучающихся 1-11 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Семёнова И.А.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

**Тюмень – 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования секции «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа дополнительного образования секции «Волейбол» - модифицированная, разработана на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне школы, микрорайона, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличиваются силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- ФЗ РФ № 273 «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4 ;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018\_№ 196\_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
- Указ президента РФ\_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2025.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования секции «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

#### ***Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.***

Программа дополнительного образования секции «Волейбол» предназначена для учащихся 8–11 классов, занятия проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### ***Формы проведения занятий и виды деятельности***

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы дополнительного образования секции «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## **Содержание изучаемого курса**

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

### *Планируемые результаты*

В итоге реализации программы дополнительного образования секции «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
*и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования секции «Волейбол» у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы дополнительного образования секции «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих  
материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	Количество повторений
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ занят ия	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История возникновения волейбола.	1		
2.	Стойки и перемещения игрока. Правила игры.	1		
3.	Действия без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		
4.	Верхняя передача мяча (над собой, назад). Передача двумя руками с поворотом, одной рукой.	1		
5.	Верхняя передача мяча (на месте, в движении; короткие, средние, длинные).	1		
6.	Передача в прыжке. Учебная игра.	1		
7.	Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках.	1		

8.	Приём мяча снизу после перемещения.	1		
9.	Прием мяча с падением. Учебная игра.	1		
10.	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку.	1		
11.	Нижняя прямая подача: подачи через сетку, подачи на точность.	1		
12.	Нижняя прямая подача: подачи по зонам. Учебная игра.	1		
13.	Нижняя боковая подача: имитация, подачи через сетку.	1		
14.	Нижняя боковая подача: подачи на точность. Учебная игра.	1		
15.	Верхняя прямая подача: имитация подачи, подачи в стену.	1		
16.	Верхняя прямая подача: подачи в парах, подачи через сетку.	1		
17.	Верхняя прямая подача: подачи по зонам, подачи на точность.	1		
18.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
19.	Действия без мяча: имитация нападающего удара.	1		
20.	Имитация нападающего удара в прыжке с места, в прыжке с разбега.	1		
21.	Нападающий удар через сетку. Волейбол в программе Олимпийских игр и Чемпионатов мира.	1		
22.	Нападающий удар через сетку с разных зон. Учебная игра.	1		
23.	Одиночное блокирование: имитация.	1		
24.	Одиночное блокирование нападающего удара, выполненного из разных зон.	1		
25.	Групповое блокирование. Учебная игра.	1		
26.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	1		
27.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
28.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке.	1		
29.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Учебная игра.	1		
30.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи.	1		
31.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
32.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
33.	Прием подачи. Учебная игра.	1		
34.	Прием мяча на задней линии от нижней прямой и боковой подачи.	1		
35.	Прием нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Учебная игра.	1		
36.	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.	1		
37.	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
38.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
39.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2.	1		
40.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		

41.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач.	1		
42.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Учебная игра.	1		
43.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2.	1		
44.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
45.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3.	1		
46.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
47.	Индивидуальные тактические действия.	1		
48.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку.	1		
49.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
50.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
51.	Выбор места для выполнения нападающего удара.	1		
52.	Командные тактические действия. Учебная игра.	1		
53.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
54.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
55.	Зашитные действия игроков внутри линии при приеме подач.	1		
56.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1		
57.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1		
58.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении. Учебная игра.	1		
59.	Зашитные действия игроков при приеме подач. Учебная игра.	1		
60.	Подача в прыжке. Развитие волейбола в Тюменской области.	1		
61.	Подача в прыжке. Учебная игра.	1		
62.	Прием подачи. Прием мяча с падением.	1		
63.	Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
64.	Командные действия в защите. Взаимодействие игроков.	1		
65.	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков.	1		
66.	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
67.	Нападающий удар. Учебная игра.	1		
68.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1		
69.	Одиночное блокирование нападающего удара, выполненного из разных зон.	1		
70.	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
71.	Правила соревнований. Учебная игра.	1		
72.	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
73.	Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	1		

74.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
75.	Командные тактические действия в нападении. Развитие волейбола в мире.	1		
76.	Правила соревнований. Учебная игра.	1		
77.	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
78.	Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
79.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
80.	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
<b>Итого</b>		<b>80 часов</b>		

### **Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>КОЛ-ВО</b>
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2.	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с . : ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3.	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6.	Аудиозаписи	Д
7.	Мультимедийный компьютер	Д
8.	Стенка гимнастическая	Г
9.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10.	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11.	Палка гимнастическая	К
12.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13.	Скакалка детская	К
14.	Табло перекидное	Д
15.	Стойки волейбольные универсальные	Д
16.	Обруч детский	Г
17.	Жилетки игровые	Г
18.	Сетка волейбольная	Д

19.	Аптечка	Д
20.	Конус сигнальный	Г
21.	Насос ручной	Д
22.	Секундомер	Д
23.	Площадка игровая волейбольная	Д

**Литература для учителя:**

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971