

**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
Секции «Волейбол»
(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

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

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

Тюмень – 2025

Паспорт программы

Наименование программы	«Волейбол»
Направление	Физкультурно-спортивное
Классификация	<p>Специализированная программа содержит основы для раскрытия и развития способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности.</p> <p>По форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная.</p> <p>По времени реализации - 1 год</p> <p>По возрастным особенностям - 9-11 классы</p>
Целевая группа	Обучающиеся 9-11 классов
Цель программы	Программа курса предусматривает изучение вопросов теории волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися.
Задачи программы	<p style="text-align: center;">1. <u>Оздоровительные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p style="text-align: center;">2. <u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); • обучить правильному выполнению упражнений. <p style="text-align: center;">3. <u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение сознательных двигательных действий; • любовь к спорту; • чувство коллективизма, взаимовыручки;

Сроки реализации	1 год
Режим занятий	40 час, 1 час в неделю
Ожидаемые результаты	<p style="text-align: center;"><u>знать:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. 2. Технику и тактику игры, методы обучения. 3. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня. 4. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала. 5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям. 6. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. <p style="text-align: center;"><u>уметь:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть навыками судейства. 2. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике. 3. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников. 4. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. 5. Записывать игры, анализировать материал. 6. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Пояснительная записка

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, техникой основных приёмов нападения и защиты, формируются навыки деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования, приобретаются навыки организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу, формируется общее физическое развитие, направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

На различных видах занятий применяются ИКТ, видеофильмы, межпредметные связи.

По окончании каждого текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой.

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 партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цели и задачи программы:

Цель: программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

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.

Образовательные:

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

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.

Тематический учебный план (1 часа в неделю - 40 часов)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка волейболистов	1
4	Методика тренировки волейболистов	1
<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
5	Техника нападения:	8
6	Техника защиты:	8
<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>		
Тактика нападения:		
7	Тактика нападения:	10
8	Тактика защиты:	10
Итого		40

Тематическое планирование материала (1 час в неделю - 40 часов)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание
1		История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и

			жестикуляция.
3		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
4		Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
5		Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

6		Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
7		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
8		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
9		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
10		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
11		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
12		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
13		Обучение технике верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
14		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче

			- подача на точность;
15		Обучение технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
16		Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком вышнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
17		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
18		Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
19		Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.

20		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
21		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>
22		Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
23		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
24		Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
25		Обучение тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
		Обучение индивидуальным тактическим действиям	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий

26		блокирующего игрока	удар толчком одной ноги. Учебная игра.
27		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
28		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и меж линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
29		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.
30		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
31		Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
32-34		Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
35-36		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
37-38		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
39-40		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 40 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.

Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Гимнастические скакалки
- Маты гимнастические
- Компьютер, проектор.

**Контрольные нормативы
по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценки	Сентябрь			Июнь		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из	Юн.	3	4	5	3	4	5

	зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

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:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.