

Республика Карелия
Администрация Прионежского муниципального района
МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

«Рассмотрено на заседании»: педагогического совета школы протокол № 2 от 31.08.2026г. МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»	«Утверждаю»: директор школы _____ / Мороз Т.В./ МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга» Приказ № 147-о от 1.09.26г.
--	---

Мороз Татьяна Викторовна

Подписано цифровой подписью:
Мороз Татьяна Викторовна
Дата: 2026.09.02 11:05:17 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая, общеобразовательная ПРОГРАММА
секция «ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: - 10-13 лет.
Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы: Зубарева Е.В.,
Учитель физической культуры .

п.НоваяВилга, 2026г

Пояснительная записка

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 партнерами 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

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 68 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность 40 минут

Цели и задачи программы:

Цель: обучение воспитанников основным приемам техники игры в волейбол, ознакомление с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучение правилам игры, привитие любви к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- развивать двигательные способности учащихся;
- вырабатывать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

2. Образовательные:

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

3. Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к занятиям спортом, прививать любовь к спорту;
- продолжать воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально- групповая

Методы проведения занятий:

- словесный
- наглядный
- практический
- объяснительно- иллюстративный

Учебный план и содержание программы

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование материала

(2 часа в неделю.68часов в год)

№	Тема, содержания.	Кол-во часов.	Характеристика основных видов деятельности.
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Подвижные игры.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях волейбола. Краткие исторические сведения о возникновении игр, пути развития современного волейбола.
2	Гигиена и врачебный контроль. Стойка волейболиста, перемещения.	1	Гигиена и врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.
3	Стойка волейболиста, перемещение приставными шагами.	2	Учить правильно выполнять стойку волейболиста. Выполнять перемещения в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед.
4	Контрольные нормативы: ОФП.	1	Принять нормативы общей физической подготовки в начале учебного тренировочного года.
5	Работа в парах. Передача мяча сверху двумя	4	Работа с мячом в парах. Подводящи

	руками. Учебная игра в пионербол.		упражнения к верхней передаче.
6	Передачи мяча снизу двумя руками . Учебная игра в пионербол.	4	Подводящие упражнения к прием снизу.
7	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	4	Обучение подачи снизу Совершенствование передачи мяча снизу и сверху.
8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4	Обучение верхней прямой подаче Совершенствование работы в парах.
9	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4	Учебная игра в волейбол.
10	Подача по зонам 1,5, в зону 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в пионербол.	4	Научиться подавать на заднюю линию поля и прием мяча с подачи.
11	Подача по зонам 2, 3,4. Прием мяча с подачи. Учебная игра в пионербол.	4	Научиться подавать на переднюю линию поля и прием мяча с подачи.
12	Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.	3	Учебно-тренировочная игра в пионербол элементами волейбола.
13	Нападающий удар. Подвижные игры.	4	Обучение приемам нападающего удара Подводящие упражнения нападающего удара.
14	Блокирующий удар. Подвижные игры.	4	Обучение в защите при нападающем ударе.
15	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол.	4	Индивидуальное блокирование при нападающем ударе, работа в защите.
16	Верхняя прямая подача по определенным зонам, прием мяча с подачи и работа в тройке.	3	Работа игроков после приема подачи тройке. Нападающий удар.
17	Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол.	3	Групповое блокирование после нападающего удара.
18	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4	Индивидуальные действия в нападении неожиданная передача мяча на сторону соперника.
4	Групповые тактические действия в нападении взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	4	Взаимодействия игроков на передней линии .Нападение и защита.
4	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	Игра с заданиями.
21	Контрольные нормативы: ОФП.	1	Сдача нормативов в конце учебно тренировочного года.

22	Товарищеские встречи между командами, соревнования.	3	
	Всего:	68	

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 40 минут каждый.

Прогнозируемые результаты.

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.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.

6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игр.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	10	15	20
		Дев.	8	13	17
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
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

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

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
-------	--------------	-------------------

1.	Скамейки	5шт.
2.	Волейбольная сетка	2шт.
3.	Мячи волейбольные	16шт.
4.	Скакалки	30шт.
5.	Шведская стенка	7шт.
6.	Набивные мячи	8шт.
7.	Кегли	20шт.
8.	Гантели	10 шт.

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.асвета, 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 – Нижневартонск, 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.