

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
(МАОУ СОШ №18)**


9 микрорайон, строение 12, г. Тобольск, Тюменская обл., 626158 Тел./факс (3456) 25-46-16 e-mail: tobsh18@obl72.ru

**РАССМОТРЕНО**

На заседании школьного  
методического объединения  
учителей эстетического и  
физического развития  
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем директора  
МАОУ СОШ №18

 С.Э. Павлова  
«28» августа 2025 г.

Приложение № 40 к  
основной образовательной  
программе среднего общего  
образования  
Приказ № 114-О  
от 01.09.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Спортивно-оздоровительной секции «Волейбол»  
для обучающихся 10 – 11-х классов**

Составитель:  
Дёмин Ю.А.,  
учитель физической культуры

г. Тобольск, 2025 г

## Пояснительная записка

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. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивного кружка по волейболу для **обучающихся 10-11 классов** составлена на основе методического пособия «Внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

Программа «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов рассчитана на один год, 34 часа, при разовых занятиях в неделю. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Цель** работы кружка «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

### **Задачи:**

Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.

Совершенное овладение техникой и тактикой игры.

Достижение высокого уровня командной подготовки.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.

Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

Предупреждение спортивных травм.

### **Содержание программы**

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

#### Первый этап.

##### Физическая подготовка:

Укрепление здоровья

Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.

Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.

Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

##### Развитие основных двигательных качеств:

а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств. б) Развитие быстроты. в) Развитие выносливости общей и специальной. г) Развитие ловкости. д) Развитие гибкости.

##### Техническая подготовка (техника владения мячом):

Овладение структурными звеньями приема.

Сочетание звеньев приема.

Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.

Прочное овладение основой приема.

Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.

Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.

Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

## 2. Второй этап.

### Тактическая подготовка:

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

### Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

### Теоретическая подготовка.

Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

Решение тактических задач.

### Интегральная подготовка.

Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

### Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

#### Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка*)

### Психологическая подготовка:

Единение физической, технической, тактической подготовки.

Формирование и проявление моральных качеств волейболистов. в. Коллективный характер игры.

Состав команды.

Взаимоотношения.

Психологический настрой.

Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость

Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

а. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

результаты выступлений на соревнованиях

положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

показатели физической подготовленности воспитанников;

данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;

наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;

мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды В результате реализации программы учащиеся должны:

Знать

-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, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения	ИКТ	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила волейбола.	Теория	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
2	Обучение перемещениям волейболиста.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
3	Обучение верхней передаче.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
4	Обучение нижней прямой подаче.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
5	Обучение верхней передаче после перемещений.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
6	Обучение приему мяча с подачи.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
7	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
8	Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
11	История возникновения волейбола.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
12	Развитие быстроты и прыгучести.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
13	Скоростно-силовая подготовка.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
14	Совершенствование навыков перемещения.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
15	Физическая подготовка.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
16	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
17	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
18	Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
19	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
20	Прием и передача сверху.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
21	Физическая подготовка волейболиста	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
22	Совершенствование навыка верхней передачи.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
23	Верхние передачи.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
24	Обучение верхней прямой подаче.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2

25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
26	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
27	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
28	Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
29	Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
30	Обучение верхней передаче мяча назад.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
31	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
32	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
33	Обучение защитным действиям.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2
34	Учебная игра.	Практика	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	2

### **Материально-техническая база**

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 10 шт;
- ✓ Набивные мячи -3 шт;
- ✓ Скакалки – 10 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой;