муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.К. Касьян
протокол № 1 от 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____Персиянова А.А
31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____Тарусова Т.Ю.

приказ № 268-од от 31.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ А.М. ПОЗЫНИЧА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ А.М. ПОЗЫНИЧА
Дата: 2026.10.16 14:26:53 +03'00'

Рабочая программа

детского объединения (спортивная секция)
«Волейбол» (девочки)
на 2026-2027 учебный год
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)

Руководитель - учитель физической культуры
Бабец Николай Николаевич

г. Новочеркасск, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «волейбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1);
- группы начальной подготовки второго года обучения (НП-2);
- учебно-тренировочные группы первого года обучения (УТ-1);
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (УТ-2).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий:

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- по волейболу для школьного коллектива физической культуры;
- формирование сборной команды школы по волейболу;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы секции комплектуются для девочек.

Занятия секции проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями секции совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Материально-технические условия:

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

№ п/п	Наименование	Кол-во, шт.
1.	Сетка волейбольная	1
2.	Стойки волейбольные	2
3.	Гимнастическая стенка	6–8
4.	Гимнастические скамейки	3-4
5.	Гимнастические маты	3-4
6.	Скакалки	15
7.	Рулетка	1
8.	Резиновые амортизаторы	15
9.	Гантели различной массы	20
10.	Мячи волейбольные	15
11.	Конусы	15
12.	Набивные мячи	8

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивной игры «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются:

- овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки),
- методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того, как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения 2006г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2008 г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2014 г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2004

4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2012 г.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Физическая культура и спорт в России.			
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	
3.	Основы методики обучения в волейболе	1		1
4.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
6.	Основы техники и тактики игры	14		14
7.	Контрольные игры, соревнования, испытан.	2		2

Тематический план занятий группы подготовки первого года обучения.

Программа

Теоретические занятия – 2 ч

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия– 32 ч.

Общая физическая подготовка.

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища и шеи.
- упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- бег.
- прыжки.
- метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
-перемещения;
- приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи,

передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Кол-венный показатель
1.	Подача верхняя прямая в пределы площади	4
2.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
3.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
4.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	8
5.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3

Календарно-тематическое планирование секции волейбола на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Сроки исполнения	Тема занятий	Количество часов
1	2	3	4
1.	03.09.2026	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Влияние физических	1

		упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. ОРУ и подготовительные упражнения. Правила и судейство.	
2.	10.09.2026	Стойки и перемещения игрока. Подача мяча: верхняя прямая.	1
3.	17.09.2026	Развитие специальных двигательных навыков. Подача и прием мяча снизу. Работа в парах.	1
4.	24.09.2026	Передача мяча сверху двумя руками вперед через сетку. Работа в парах. Выбор места при приеме мяча.	1
5.	01.10.2026	Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	1
6.	08.10.2026	Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Прием мяча. Специальные технические упражнения в парах, в тройках.	1
7.	15.10.2026	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Индивидуальные действия игрока при приеме мяча. Учебная игра.	1
8.	22.10.2026	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	1
1	2	3	4
9.	29.10.2026	Индивидуальные действия игроков при организации защиты, выбор места при приеме мяча. Учебная игра.	1
10	05.11.2026	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
11.	12.11.2026	Передача сверху двумя руками для нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и	1

		первая передача в зоны 4, 3, 2.	
12.	19.11.2026	Передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
13.	26.11.2026	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Перемещения и стойки.	1
14.	03.12.2026	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Передача мяча сверху двумя руками вперед и над собой. Работа в парах и тройках.	1
15.	10.12.2026	Нижняя передача на точность. Прием мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Перемещения и стойки.	1
16.	17.12.2026	Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1
17.	24.12.2026	Развитие специальных двигательных качеств. Подача и прием мяча. Индивидуальные действия игрока на площадке.	1
18.	14.01.2027	Нижняя передача на точность. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Подвижные игры с мячом.	1
1	2	3	4
19.	21.01.2027	Правила и судейство игр по волейболу. Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты	1
20.	28.01.2027	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
21.	04.02.2027	Сочетание способов перемещения и стек с техническими приемами. Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
22.	11.02.2027	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, стоя у сетки. Подача мяча (верхняя прямая, нижняя). Выбор места при приеме верхней и нижней подач.	1

23.	18.02.2027	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
24.	25.02.2027	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
25.	04.03.2027	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Прием мяча снизу двумя руками.	1
26.	11.03.2027	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Индивидуальные действия игроков в защите.	1
27.	18.03.2027	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	1
28.	25.03.2027	Общеразвивающие и подготовитель ные упражнения. Развитие специаль ных двигательных качеств. Индивиду альные действия игроков в нападении.	1
1	2	3	4
29.	01.04.2027	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подача мяча (верхняя, нижняя). Блокирование. Определение времени для отталкивания при блокировании.	1
30.	08.04.2027	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	1
31.	15.04.2027	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
32.	22.04.2027	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
33.	29.04.2027	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
34.	06.05.2027	Прием контрольно-переводных нормативов.	1
35.	13.05.2027	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
36.	20.05.2027	Подвижные игры с мячом. Учебные игры и контрольные игры.	1
37.	26.05.2027	Контрольные игры.	1

		Подведение итогов	
	ИТОГО:		37