


**КГУ «Есенкольская общеобразовательная школа  
отдела образования Карабалыкского района»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
КГУ «Есенкольская  
общеобразовательная школа  
отдела образования  
Карабалыкского района»  
« 28» августа 2025 года  
протокол № 1  
Директор школы  
 Айдарбекова О.С.



**Программа внеурочной спортивной секции  
по волейболу**

**Возраст обучающихся:** 6-10 классы  
**Срок реализации программы:** 2 год

**образования**

**Автор - составитель: Желтов Н.Н.,  
педагог дополнительного**

**с.Лесное,  
2025 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы .....	9
4. Список литературы.....	11
5. Приложение .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особая роль в физическом воспитании отводится формированию моральных и волевых качеств человека. Общеизвестно, что занятия физкультурой и спортом помогают бороться с негативными для общества явлениями, формируют чувство коллективной ответственности и взаимопомощи, пропагандируют активный образ жизни и данный вид спорта.

Основы физического воспитания закладываются с раннего детства. Оно является неотъемлемой частью формирования будущего поколения граждан нашего государства.

Помимо ОФП значительное место занимают в физической культуре – подвижные игры. Игры являются одним из самых распространённых средств физического воспитания, и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

Игра волейбол отличается большой эмоциональностью, поскольку в ней всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы.

Велико значение волейбола в развитии свойств ловкости, скорости, быстроты в совершенствовании двигательной способности, в развитие ловкости и находчивости.

Волейбол входит в основную программу по физическому воспитанию среди учащихся 7-11 классов, что дополнительно позволит учащимся совершенствовать свои спортивные качества в данном виде спорта.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 12-17 лет (6-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

### **Задачи занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

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

- программа спортивной секции «волейбол»;
- учебно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

### **Общая характеристика курса**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. 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. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. 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. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

### **Планируемые результаты освоения программы**

После освоения программы обучающиеся должны

#### **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание программы

### Теоретические занятия – 5 ч.

**Физическая культура и спорт в Республике Казахстан.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РК. 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.

### Практические занятия – 97 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.

Подвижные игры.

#### **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 скрестным 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, верхняя.

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.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

**Календарно- тематическое планирование**  
**Всего 102 часа по 3 часа в неделю**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата план.</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	Техника безопасности. Волейбол как вид спорта.	<b>1</b>	01.09	Объединение с 02.09
<b>2</b>	Работа с мячом.		02.09	
<b>3</b>	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	<b>1</b>	03.09	
<b>4</b>	Прием мяча сверху.	<b>1</b>	08.09	
<b>5</b>	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	<b>1</b>	09.09	
<b>6</b>	Прыжки (особенно в нападении, защите)	<b>1</b>	10.09	
<b>7</b>	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	<b>1</b>	15.09	
<b>8</b>	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	<b>1</b>	16.09	
<b>9-10</b>	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	<b>2</b>	17.09	
			22.09	
<b>11-12</b>	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	<b>2</b>	23.09	
			24.09	
<b>13-14</b>	Приём мяча сверху двумя руками.	<b>2</b>	29.09	
			30.09	
<b>15-16</b>	Выбор места для выполнения второй передачи.	<b>2</b>	01.10	
			06.10	
<b>17-18</b>	Сочетание способов перемещений.	<b>2</b>	07.10	
			08.10	
<b>19-20</b>	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	<b>2</b>	13.10	
			14.10	
<b>21-22</b>	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	<b>2</b>	15.10	
			20.10	
<b>23-24</b>	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	<b>2</b>	21.10	
			22.10	
<b>25-25</b>	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	<b>2</b>	03.11	
			04.11	
<b>27-28</b>	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	<b>2</b>	05.11	
			10.11	



<b>29-30</b>	Нижняя прямая подача.	2	11.11	
			12.11	
<b>31-32</b>	Выбор места для выполнения подачи.	2	17.11	
			18.11	
<b>33-34</b>	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	19.11	
			24.11	
<b>35-36</b>	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	25.11	
			26.11	
<b>37-38</b>	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	01.12	
			02.12	
<b>39-40</b>	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	03.12	
			08.12	
<b>41-42</b>	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	09.12	
			10.12	
<b>43-44</b>	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	15.12	
			16.12	Объединение с 17.12
<b>45-46</b>	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	17.12	
			22.12	
<b>47-48</b>	Верхняя прямая подача.	2	23.12	
			24.12	
<b>49-50</b>	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	12.01	
			13.01	
<b>51-52</b>	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	14.01	
			19.01	
<b>53-54</b>	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	20.01	
			21.01	
<b>55-56</b>	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	26.01	
			27.01	
<b>57-58</b>	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	28.01	
			02.02	
<b>59-60</b>	Падения и перекаты после падения.	2	03.02	
			04.02	
<b>61-62</b>	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	09.02	
			10.02	
<b>63-64</b>	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	11.02	
			16.02	
<b>65-66</b>	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	17.02	
			18.02	
<b>67-68</b>	Чередование способов подач.	2	23.02	
			24.02	

<b>69-70</b>	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	25.02	
			02.03	
<b>71-72</b>	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	03.03	
			04.03	
<b>73-74</b>	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	09.03	Объединение с 10.03
			10.03	
<b>75-76</b>	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	11.03	
			16.03	
<b>77-78</b>	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	17.03	
			18.03	
<b>79-80</b>	Передача двумя руками в прыжке.	2	30.03	
			31.03	
<b>81-82</b>	Чередование способов подач.	2	01.04	
			06.04	
<b>83-84</b>	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	07.04	
			08.04	
<b>85-86</b>	Выбор места при блокировании.	2	13.04	
			14.04	
<b>87-88</b>	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	15.04	
			20.04	
<b>89-90</b>	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	21.04	
			22.04	
<b>90-91</b>	Подача мяча в заданную зону.	2	27.04	
			28.04	
<b>92-93</b>	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	29.04	
			04.05	
<b>94-95</b>	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	05.05	
			06.05	
<b>96-97</b>	Нападающий удар с задней линии.	2	11.05	Объединение с 12.05
			12.05	
<b>98-99</b>	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	13.05	
			18.05	
<b>100</b>	Сдача контрольных нормативов.	1	19.05	
<b>101-102</b>	Учебная игра.	2	20.05	
			25.05	

### Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в волейболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный волейболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

### **Техника безопасности на занятиях волейбола**

- Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.
- Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.
- Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.
- Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

#### **Во время урока.**

##### **При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:**

- При перемещении спиной, смотреть через плечо.
- Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.
- Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.
- По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

#### **Во время передачи мяча.**

- После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.
- При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
- Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

#### **Во время подачи.**

- Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- Рассчитывать силу удара и точность удара.
- Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.
- Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

#### **Во время игры.**

- Знать правила игры и соблюдать их.

- Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
- Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.
- Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.
- Передавать мяч другой команде только через сетку.

#### **Требования безопасности при несчастных случаях.**

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

#### **По окончании урока.**

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.