

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
____ В.С.Ахунова
Протокол № 1 от
«25 » 08 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Уруссинская гимназия»
____ З.И.Гарифуллина
«25 » 08 2025 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Уруссинская гимназия»
____ Г.Н.Белалова
Приказ №125 от
«25» 08 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
по физическому направлению

«Волейбол»

Возраст обучающихся – 13-17 лет
срок реализации программы – 1 год

Автор программы:
Ахметова Е.А.

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол №1
от 25.08. 2025 г.

2025год

Количество учеников в секции — 15-20 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Продолжительность 1 занятия равна 1 час 30 мин.

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;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- 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, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Условия реализации программы:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения деятельности

Личностными результатами освоения программы:

1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные позиции в деятельности, социальные компетенции, способность ставить цели.
3. Умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций с участниками группы при решении познавательных задач, внутри группы;

Метапредметными результатами освоения программы:

Регулятивные УУД:

- самостоятельное планирование пути достижения целей, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- умение вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- выполнение учебных действий по алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение при работе с различными источниками информации самостоятельно выбирать критерии классификации, устанавливать причинно – следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии), делать выводы;

Коммуникативные УУД:

- умение вести конструктивный диалог (полилог), умение приходить к общему решению.

Предметными результатами освоения программы:

- формирование устойчивого интереса к сохранению и укреплению собственного здоровья, здоровья окружающих;
- углубление и расширение знаний о волейболе, о знаменитых спортсменах;
- совершенствование имеющихся знаний, умений и навыков и применение их в процессе жизненной деятельности

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах. Правила соревнований и методика судейства. Техника и тактика игры и методы ее совершенствования. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	В процессе занятий
1	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий
2	Верхняя передача двумя руками в прыжке	12
3	Прямой нападающий удар	12
4	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	12
5	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	12
6	Двусторонняя учебная игра	36
7	Одиночное блокирование и страховка	12
8	Командные тактические действия в нападении и защите	12
	Итого:	108

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

- быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Месяц	Кол- во часов	Тема занятия	Дата проведения	
				По плану	По факту
1-2	Сентябрь	1.30	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Двусторонняя учебная игра	3.09	
3-4		1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад	5.09	
5-6		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	10.09	
7-8		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	12.09	
9-10		1.30	Двусторонняя учебная игра	17.09	
11-12		1.30	Одиночное блокирование и страховка	19.09	
13-14		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	24.09	

15-16		1.30	Прямой нападающий удар	26.09	
17-18	Октябрь	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад. Краткий обзор состояния и развития волейбола.	01.10	
19-20		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	03.10	
21-22		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	08.10	
23-24		1.30	Двусторонняя учебная игра	10.10	
25-26		1.30	Одиночное блокирование и страховка	15.10	
27-28		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	17.10	
29-30		1.30	Прямой нападающий удар	22.10	
31-32		1.30	Двусторонняя учебная игра	24.10	
33-34	Ноябрь	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	29.10	
35-36		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	05.11	
37-38		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	07.11	
39-40		1.30	Двусторонняя учебная игра	12.11	
41-42		1.30	Одиночное блокирование и страховка	14.11	
43-44		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	19.11.	
45-46		1.30	Прямой нападающий удар	21.11	
47-		1.30	Двусторонняя учебная игра	26.11	

48					
49-50	Декабрь	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	28.11	
51-52		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	03.12	
53-54		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	05.12	
55-56		1.30	Двусторонняя учебная игра	10.12	
57-58		1.30	Одиночное блокирование и страховка	12.12	
59-60		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	17.12	
61-62		1.30	Прямой нападающий удар	19.12	
63-64		1.30	Двусторонняя учебная игра	24.12	
65-66	Январь	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад. Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	26.12	
67-68		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	09.01	
69-70		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	21.01	
71-72		1.30	Двусторонняя учебная игра	23.01	
73-74		1.30	Одиночное блокирование и страховка	28.01	
75-76		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	30.01	
77-78		1.30	Прямой нападающий удар	04.02	
79-80		1.30	Двусторонняя учебная игра	06.02	

81-82	Февраль	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад. Правила соревнований и методика судейства.	11.02	
83-84		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	13.02	
85-86		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	18.02	
87-88		1.30	Двусторонняя учебная игра	20.02	
89-90		1.30	Одиночное блокирование и страховка	25.02	
91-92		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	27.02	
93-94		1.30	Прямой нападающий удар	04.03	
95-96		1.30	Двусторонняя учебная игра	06.03	
97-98	Март	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад	11.03	
99-100		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	13.03	
101-102		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	18.03	
103-104		1.30	Двусторонняя учебная игра	20.03	
105-106		1.30	Одиночное блокирование и страховка	25.03	
107-108		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	27.03	
109-110		1.30	Прямой нападающий удар	27.03	
111-112		1.30	Двусторонняя учебная игра	01.04	
113-	Апрель	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад	03.04	

114					
115-116		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	08.04	
117-118		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	10.04	
119-120		1.30	Двусторонняя учебная игра	15.04	
121-122		1.30	Одиночное блокирование и страховка	17.04.	
123-124		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	22.04	
125-126		1.30	Прямой нападающий удар	24.04	
127-128		1.30	Двусторонняя учебная игра	29.04	
129-130	Май	1.30	Верхняя и нижняя передачи двумя руками назад	06.05	
131-132		1.30	Верхняя передача двумя руками в прыжке	08.05	
133-134		1.30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	13.05	
135-136		1.30	Двусторонняя учебная игра	15.05	
137-138		1.30	Одиночное блокирование и страховка	20.05	
139-140		1.30	Командные тактические действия в нападении и защите	22.05	
141-142		1.30	Прямой нападающий удар	27.05	
143-144		1.30	Двусторонняя учебная игра	29.05	

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 108 занятия 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.

Материально-техническое обеспечение занятий:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

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

- 1 Сетка волейбольная - 1 шт.
- 2 Стойки волейбольные - 2 шт.
- 3 Гимнастические стенки - 6-8 шт.
- 4 Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
- 5 Гимнастические маты - 3 шт.
- 6 Скакалки - 30 шт.
- 7 Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
- 8 Рулетка-1 штуки.

Список литературы

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.-2-е изд. –М.: Просвещение, 2012.-104с.-ISBN978-5-09-028305-2;
- 2.Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры.Книга для учителей.-Ростов-н/Д:Феникс, 2001-256с.;
- 3.Спортивные и подвижные игры.Уч-изд. Тираж 56000 экз.Изд.№ 6916344 с.;
- 4.Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта:Учеб.пособие для институтов пед. Инст. По спец. №2114 «Физ.воспитание».-М.; Просвещение, 1982.-287с.
- 5.Теория и методика физической культуры(курс лекций):Учебное пособие/Под ред.Ю.Ф.,Курамшина, В.И.Попова;СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.-СПб.,1999.-324 с.;
- 6.Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват.организаций/В.И.лях.-6-е изд.-м.:Просвещение, 2018.-256 с.:ил.-ISBN 978-5-09-057182-1
- 7.Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И. Лях- 5-е изд.-М.:Просвещение , 2018. 255с.:
8. «Физическая культура. 8-9 классы» В.И.Лях .-6е издание.-М.:Просвещение , 2018.-256 с.: