

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования ИКМО г.Казани

МБОУ «Гимназия № 126»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

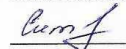
 Сафина Г. Н.

Протокол №4

от 30.03.2026

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Ситдигов И. Р.

ПРИНЯТО педагогическим советом
протокол №4

от 30.03.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Сагдеев Т.И.

Приказ № 320-ОД

от 30.03.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Гимназия №126» Советского района города Казани

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

учитель физической культуры Борисов Михаил Алексеевич

Казань, 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы:

Пояснительная записка.....	3
Характеристика программы.....	3
Планируемые результаты.....	6
Содержание программы.....	9

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Учебный план.....	15
Календарный учебный график.....	16
Кадровые, финансовые, материально-технические условия.....	22
Формы аттестации.....	22
Методические материалы.....	23
Список литературы.....	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы:

Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Актуальность программы

Волейбол — это командный вид спорта, способствующий развитию физических качеств, командного взаимодействия, лидерских качеств, а также укреплению здоровья подростков. В условиях современного общества важна популяризация активного образа жизни, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, развитие командного духа и соревновательных навыков.

Программа ориентирована на развитие физических, технических и тактических навыков игры, а также воспитание командного духа, ответственности и инициативности. Волейбол способствует формированию коммуникативных и лидерских качеств, развитию выносливости, силы и ловкости.

Педагогическая целесообразность

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей подростков 12–16 лет, их интересов и потребностей в физическом и личностном развитии. Волейбол способствует формированию у обучающихся навыков командной работы, ответственности, дисциплины, уважения к правилам и сопернику, что важно для их социализации и воспитания гражданских качеств.

В процессе занятий реализуются принципы дифференцированного подхода, что позволяет учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовленности каждого ученика. Использование игровых методов, соревновательных форм, видеоматериалов и практических тренировок повышает мотивацию к занятиям, способствует развитию интереса к физической культуре и спорту.

Также программа способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию у подростков позитивного отношения к активному образу жизни, что актуально в условиях современного общества, характеризующегося ростом малоподвижности и заболеваний, связанных с образом жизни.

Внедрение данной программы через систематические занятия способствует формированию ценностных ориентиров, таких как уважение к сопернику, командный дух и спортивная честность, а также развитию навыков саморегуляции и самоконтроля. Всё это обеспечивает не только физическую, но и нравственную и социальную воспитательную функцию, что свидетельствует о педагогической целесообразности выбранных методов и содержания программы.

Адресат программы

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 12–16 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, заинтересованных в развитии физических навыков, командного взаимодействия и патриотическом воспитании через занятия волейболом. Особое внимание уделяется подросткам, проявляющим интерес к активному образу жизни, спортивным достижениям и развитию личностных качеств, таких как ответственность, дисциплина и командный

дух. Программа способствует формированию у обучающихся чувства патриотизма, уважения к правилам и сопернику, а также развитию физических и социальных компетенций, необходимых для гармоничного личностного роста. В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в обучении, которая даёт возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности в жизненном пути.

Общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в рамках социально-педагогической направленности в соответствии с:
«Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

«Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);

Письмом Министерства образования и науки –Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

СанПиНа 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 №4);

Объем программы – 4,5 часа в неделю, 153 ч.

Форма обучения – очная.

Методы обучения:

- Лекционно-объяснительный метод — использование устных объяснений, демонстрационных материалов, презентаций для ознакомления с правилами, тактикой и техникой игры.
- Практический метод — отработка технических элементов, игровых ситуаций, выполнение упражнений и тренировок под руководством тренера.
- Игровой метод — организация мини-игр, соревновательных матчей, командных соревнований для закрепления навыков и развития игрового мышления.
- Метод наблюдения и анализа — просмотр видеофильмов, демонстрационных записей для анализа техники и тактики, что способствует развитию умения оценивать свои действия и действия партнеров.
- Метод тренировки — систематическое повторение и совершенствование технических и тактических элементов через специально подобранные упражнения.
- Метод самостоятельной деятельности — выполнение самостоятельных заданий, домашних упражнений, подготовка к соревнованиям.
- Обсуждение и коллективное разбор ошибок — совместный разбор игровых ситуаций, выявление ошибок, советы по их исправлению.
- Демонстрационный метод — показ правильных техник, игровых упражнений, тактических схем для более точного усвоения.

- Использование наглядных пособий — схем, таблиц, презентаций, видеоматериалов для более эффективного восприятия информации.
- Метод моделирования — создание игровых ситуаций, моделирование тактических схем для закрепления навыков.

Форма проведения занятий - групповая. Наполняемость учебной группы 15 - 30 человек.

Теоретические занятия включают в себя просмотр наглядных пособий, видеоматериалов по изучаемой теме. Формы проведения теоретических занятий - беседа, семинар.

Практические занятия — это учебно-тренировочные занятия, которые проводятся в специально оборудованных помещениях.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 12-16 лет. Занятия проводятся 2 раза, в неделю 4,5 часа. Количество часов в год - 153.

Цель и задачи программы

Цель программы: создать условия для комплексного физического развития обучающихся, формирования у них навыков командной игры, спортивной культуры и патриотического воспитания через занятия волейболом.

Задачи:

- развивать технические навыки игры в волейбол;
- укреплять физические качества (силу, ловкость, скорость, выносливость);
- формировать командный дух и умение взаимодействовать;
- воспитывать дисциплину, ответственность, инициативность;
- популяризировать здоровый образ жизни и активный отдых.

Планируемые результаты

Познавательные:

- Знание правил игры в волейбол, основных технических и тактических элементов.
- Понимание принципов командной игры, роли каждого участника.
- Освоение основ спортивной культуры и правил поведения на тренировках и соревнованиях.
- Ознакомление с историей и развитием волейбола как вида спорта.

Практические:

- Умение выполнять основные технические элементы: подачу, прием, пас, блок, атаку.
- Способность участвовать в игровых ситуациях, организовать командную игру.
- Развитие физических качеств: сила, ловкость, быстрота, выносливость.
- Проведение мини-турниров и участие в межклассных соревнованиях.

Личностные:

- Формирование командного духа, ответственности и инициативности.
- Воспитание уважения к сопернику, тренеру и правилам.
- Развитие самодисциплины и организованности.
- Воспитание интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Эти результаты позволяют оценивать эффективность реализации программы и степень достижения поставленных целей в процессе обучения и воспитания обучающихся.

Навыки и компетенции:

Практические навыки:

- Владение основными техническими приемами волейбола: подачей, приемом, пасом, блоком, атакой.
- Умение правильно позиционироваться и перемещаться на площадке.
- Способность организовать командные действия в игровых ситуациях.
- Навыки самостоятельной подготовки к тренировкам и соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- Умение работать в команде, взаимодействовать с партнерами.
- Способность давать и принимать конструктивную обратную связь.
- Навыки честной и уважительной борьбы, соблюдения правил этикета.

Личностные качества:

- Ответственность за выполнение своих обязанностей в команде.
- Развитие самодисциплины, настойчивости и инициативности.
- Умение контролировать свои эмоции и стрессовые ситуации.

Общие спортивные компетенции:

- Знание правил игры и соблюдение спортивного этикета.
- Способность планировать и контролировать свой уровень физической подготовленности.
- Навыки анализа собственной игры и работы над ошибками.

Эти навыки и компетенции позволяют сформировать у обучающихся не только спортивные умения, но и важные личностные качества, необходимые для полноценного развития и участия в спортивной деятельности.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Ознакомление с содержанием программы, цели и задачи обучения, правила реализации программы. Ожидаемые результаты по окончании курса. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на площадке.

Практическая часть: отсутствует. Контроль — устный опрос или тест по правилам и технике безопасности.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА (10 часов)

Теоретическая часть: Изучение истории и развития волейбола, правил игры, основных технических элементов и тактических приемов. Ознакомление с ролями игроков и командной стратегией.

Практическая часть: не предусмотрена. Контроль — тест или устный опрос по теоретическим вопросам.

Тема 1: История и правила волейбола

Теория: История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры, структура и состав команды, особенности подачи, приема и передачи мяча.

Тема 2: Технические приемы и тактики**Теория: Основные технические элементы — подача, прием, пас, атака, блок. Тактические схемы и стратегии игры.

РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ (15 часов)

Теория: Правила безопасности при игре, правила поведения в команде, этикет и спортивная этика. Ознакомление с техникой выполнения основных технических приемов.

Практика: отработка подачи, приема мяча, паса, блокировки и атаки в парах и командах. Проведение игровых тренировок и мини-турниров. Контроль: практические занятия, оценка техники выполнения приемов, участие в игровых ситуациях.

Тема 1: Техника подачи и приема мяча

Практика: отработка различных видов подачи, прием мяча в движении и статике, выполнение передач.

Тема 2: Атакующие и защитные действия**Практика: отработка атакующих ударов, блокирования, принятия решений в защите.

РАЗДЕЛ III. ТРЕНИРОВКИ И ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (20 часов)

Теоретическая часть: Основы построения игровых схем, анализ ошибок и способов их исправления. Ознакомление с тактическими вариантами ведения игры.

Практическая часть: проведение игровых занятий, командные тренировки, участие в мини-матчах и соревнованиях. Контроль: оценка командной игры, техника и тактика в игровых ситуациях.

Тема 1: Организация командных действий

Практика: разыгрывание игровых комбинаций, развитие командного взаимодействия, отработка тактических схем.

Тема 2: Проведение мини-турниров**Практика: участие в турнирах, анализ игр, обсуждение ошибок и достижений.

РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 часов)

Теоретическая часть: Значение физической подготовки для владения техникой и тактикой волейбола, правила проведения тестов. Ознакомление с комплексами физических упражнений.

Практическая часть: выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости. Тренировки на развитие реакции и координации. Контроль: нормативы по физической подготовке, оценка уровня физической формы.

Тема 1: Гимнастика и упражнения на развитие физических качеств

Практика: упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости, динамическая растяжка.

Тема 2: Прыжковые и скоростные тренировки**Практика: прыжки, ускорения, упражнения для быстрого реагирования.

РАЗДЕЛ V. ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

Теоретическая часть: Важность правильного питания, режима отдыха, профилактики травм. Правила безопасной тренировки и соблюдение спортивной этики.

Практическая часть: комплексные тренировки, разминка и заминка, профилактика травм, участие в совместных тренировках и играх. Контроль: оценка выполнения комплекса упражнений, участие в тренировочных сборах.

Тема 1: Правила безопасной тренировки и профилактика травм

Практика: разминка, растяжка, выполнение упражнений по предотвращению травм.

Тема 2: Правильное питание и режим**Теория: основы здорового питания для спортсменов, важность отдыха и восстановления.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Практическая проверка навыков и знаний: проведение контрольных игр, разбор ошибок, подведение итогов курса, участие в завершающих соревнованиях. Контроль: комплексная проверка техники и тактики, участие в итоговом турнире.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Введение в волейбол, история и правила	9	7	2	Теоретический тест
2	Техническое мастерство: подача, прием, удар	20	5	15	Демонстрация навыков, практическая оценка
3	Тактика и стратегия игры	20	5	15	Аналитическая работа, беседа
4	Физическая подготовка и развитие движений	60	10	50	Контроль физический качеств
5	Участие в мини-турнирах	40	5	35	ШВЛ
6	Итоговая аттестация	4	2	3	Итоговый экзамен, практическая игра
	Итого	153	53	100	

Кадровые, финансовые, материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Борисов Михаил Алексеевич

Материально-технические условия:

наличие спортивного зала или игровой площадки, оборудованной для игры в волейбол;
спортивный инвентарь: волейбольные мячи, сетки, стойки, маркеры для разметки;
раздевалки и санузлы для участников;
обеспечение безопасности (мягкое покрытие, ограждения, аптечка);
наличие информационных материалов, методических пособий для тренеров и участников.

Формы аттестации.

Теоретическая проверка:

тест или устный опрос о правилах волейбола;
небольшие задания на знание правил и правил поведения.

Практическая проверка:

показ навыков: подача, прием мяча, прыжки;
участие в мини-играх или тренировочных матчах.

Итоговое соревнование:

проведение небольшого турнира или игры, по результатам которого оценивают умения.

Оценка развития:

ведение небольшого дневника или портфолио, где записывают успехи и цели.

Итоговая отметка:

выдача сертификата или памятки о прохождении кружка и освоенных навыках.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Программа занятий:

четкий план уроков и тренировок;
последовательность освоения техник, правил и тактики игры.

Методические материалы:

инструкции и рекомендации для тренеров и педагогов;
раздаточные материалы, презентации, схемы и рисунки с упражнениями.

Тренировочные упражнения:

комплексы упражнений для развития техники, физической подготовки и командной работы;
игровые ситуации и мини-игры для закрепления навыков.

Инвентарь и оборудование:

мячи, сетки, конусы, разметка для площадки;
средства для безопасности и повышения эффективности тренировок.

Контроль и оценка:

методики проведения тестирования и оценки прогресса участников;
рекомендации по корректировке программы в зависимости от уровня группы.

Вариативность занятий:

использование разнообразных методов обучения: игровые формы, соревнования, командные задания;

адаптация программы под возраст и уровень участников.

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы

Индивидуальная оценка показателей по данному критерию проводится в конце учебного года.

Оценка:	Критерии
Высокий уровень	обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно, не испытывая особых трудностей, без ошибок выполняет практические задания по оказанию первой помощи и выживанию на местности.
Средний уровень	объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%, выполняет практические задания с 1-2 ошибками.
Низкий уровень	обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении практических заданий, делает много ошибок.
Программу не освоил	обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных программой умений и навыков, не может выполнить практические задания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Иванов И.И. Теория и практика волейбола. — М.: Физкультура и спорт, 2018.

Петрова А.В. Методика преподавания волейбола. — СПб.: Спорт-лит, 2020.

Гусев В.В. Техническое мастерство в волейболе. — М.: Олимпийская литература, 2019.

Международная федерация волейбола (FIVB). Правила и инструкции. — 2023.

Методические рекомендации по проведению кружковой работы по волейболу / М.: Министерство образования, 2021.

Научно-методический журнал "Физическая культура и спорт", № 4, 2022.

Лапина М.С. Основы физической подготовки волейболистов. — М.: Академия, 2017.