



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании  
педсовета ДООЦ  
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю  
Директор ДООЦ  
С.А.Тахавова  
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивного направления  
«Волейбол»  
на 2024-2028 год  
возрастная категория 10-15 лет  
срок реализации 4 года**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Хакимов Гамир Гайсинович

Шугурово, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

*Особенности реализации программы кружка: количество часов и место проведения занятий*

Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия кружка проводятся после всех уроков основного расписания, три раза в неделю, по 1,5 часа в

каждой группе, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. В двух группах 30детей, т.е. по 15 детей в каждой группе

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### *Формы проведения занятий и виды деятельности*

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## Содержание изучаемого курса

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## Планируемые результаты

В итоге реализации программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы кружка по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

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

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

*Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы кружка*

| № | Контрольные нормативы                                               | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
|---|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Правила соревнований                                                | +     | +     | +     | +     |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь         | 10    | 13    | 15    | 20    |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10    | 12    | 15    | 16    |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь  | 10    | 12    | 15    | 16    |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь                               | 15    | 20    | 25    | 25    |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток                                        | 4     | 5     | –     | –     |

|   |                                                                                            |   |   |   |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|   | Подача (любая): из 10 попыток                                                              | – | – | 7 | 8 |
| 7 | Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую                                       | – | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток                           | 3 | 3 | 4 | 4 |

### Тематический план

| №  | Наименование тем                                                                                  | Количество часов | 1 группа, 2 группа             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                   |                  | Дата                           |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Учебная игра.                        | 1,5              | 1.10                           |
| 2  | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.                                          | 3                | 4.10<br>6.10                   |
| 3  | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.                                              | 3                | 8.10<br>11.10                  |
| 4  | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.                                              | 3                | 13.10<br>15.10                 |
| 5  | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.                                                       | 3                | 18.10<br>20.10                 |
| 6  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.                                         | 3                | 22.10<br>25.10                 |
| 7  | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.                                                 | 3                | 27.10<br>29.10                 |
| 8  | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.                                                      | 3                | 1.11<br>3.11                   |
| 9  | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.                                                 | 3                | 5.11<br>8.11                   |
| 10 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.                                            | 3                | 10.11<br>12.11                 |
| 11 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.                                          | 3                | 15.11<br>17.11                 |
| 12 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.                                          | 3                | 19.11<br>22.11                 |
| 13 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.                      | 3                | 24.11<br>26.11                 |
| 14 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.                                      | 3                | 29.11<br>3.12                  |
| 15 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 6                | 6.12<br>8.12<br>10.12<br>13.12 |

|    |                                                                                                                                                 |   |                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|
| 16 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.                                    | 6 | 15.12<br>17.12<br>20.12<br>22.12                  |
| 17 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.                                                                                     | 6 | 24.12<br>27.12<br>29.12<br>30.12                  |
| 18 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.                                                       | 6 | 3.01<br>5.01<br>10.01<br>12.01                    |
| 19 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Учебная игра.    | 6 | 14.01<br>17.01<br>19.01<br>21.01                  |
| 20 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.                            | 6 | 24.01<br>26.01<br>28.01<br>31.01                  |
| 21 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.                                    | 6 | 2.02<br>4.02<br>7.02<br>9.02                      |
| 22 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.                                                   | 6 | 11.02<br>14.02<br>16.02<br>18.02                  |
| 23 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.                                                                                      | 6 | 21.02<br>25.02<br>28.02<br>2.03                   |
| 24 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.                                  | 6 | 4.03<br>7.09.<br>9.03<br>11.03                    |
| 25 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра | 6 | 14.03<br>16.03<br>18.03                           |
| 26 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подачи. Игра.                                                                                 | 9 | 21.03<br>23.03<br>25.03<br>28.03<br>30.03<br>1.04 |
| 27 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.                                                                   | 6 | 4.04<br>6.04<br>8.04                              |

|    |                                                  |   |                                  |
|----|--------------------------------------------------|---|----------------------------------|
|    |                                                  |   | 11.04                            |
| 28 | Система игры в защите. Соревнования между групп. | 6 | 13.04<br>15.04<br>18.04<br>20.04 |
| 29 | Тестирование. Выполнение нормативов              | 3 | 22.04<br>25.04                   |
| 30 | Итоговое занятие. Учебная игра                   | 3 | 27.04<br>29.04                   |

### Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                 | кол-во |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                                                                                                                         | Д      |
| 2     | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д      |
| 3     | Дидактические материалы по основным разделам                                                                                                                                                         | Г      |
| 4     | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                                                                                                  | Д      |
| 5     | Методические издания по физической культуре для учителей                                                                                                                                             | Д      |
| 6     | Аудиозаписи                                                                                                                                                                                          | Д      |
| 7     | Мультимедийный компьютер                                                                                                                                                                             | Д      |
| 8     | Стенка гимнастическая                                                                                                                                                                                | Г      |
| 9     | Скамейка гимнастическая жёсткая                                                                                                                                                                      | Г      |
| 10    | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное                                                                                                                                           | Г      |
| 11    | Палка гимнастическая                                                                                                                                                                                 | К      |
| 12    | Мячи: баскетбольные, волейбольные                                                                                                                                                                    | К      |
| 13    | Скакалка детская                                                                                                                                                                                     | К      |
| 14    | Табло перекидное                                                                                                                                                                                     | Д      |
| 15    | Стойки волейбольные универсальные                                                                                                                                                                    | Д      |
| 16    | Обруч детский                                                                                                                                                                                        | Г      |
| 17    | Жилетки игровые                                                                                                                                                                                      | Г      |
| 18    | Сетка волейбольная                                                                                                                                                                                   | Д      |
| 19    | Аптечка                                                                                                                                                                                              | Д      |
| 20    | Конус сигнальный                                                                                                                                                                                     | Г      |
| 21    | Насос ручной                                                                                                                                                                                         | Д      |
| 22    | Секундомер                                                                                                                                                                                           | Д      |

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |
|----|-------------------------------|---|

#### Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

#### Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

Лист согласования к документу № 17 от 27.01.2025  
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор  
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:30

| Лист согласования |               |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО           | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Тахавова С.А. |                   |  Подписано<br>27.01.2025 - 10:30 | -         |