

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гайдаровская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНА

Руководитель ШМО


Данилова Т.В.
«01»09. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ "Гайдаровская


Бахилова Т.Н.
Приказ № 62 от «01» 09. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Рехлова Александра Владимировича
учителя физической культуры**

**по внеклассной работе
«Спортивная секция волейбол»
5-9 классы**

2026-2027 учебный год

п. Гайдаровск, 2026г.

Пояснительная записка

Программа ориентирована на разучивание и применение на практике теоретических и практических знаний умений игры «Волейбол», а также подготовка юных спортсменов для участия в соревнованиях школьного и районного масштаба.

Цели обучения:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- подготовка к выполнению контрольных нормативов,
- подготовка инструкторов и судей по волейболу для школьных соревнований.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приём и передача мяча, нападающего удара;
- обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Место учебного предмета в учебном плане

Занятия в кружке проводится 2 раза в неделю по 2 ч, всего 71 час.

Особенности: в кружке занимаются учащиеся 5 - 9 классов. На начало учебного года количество занимающихся в спортивном кружке составило 10 человек (7 мальчиков и 3 девочки). При составлении программы соблюдались правила преемственности, использовались предыдущие знания, спланирован материал с учетом перспективы.

Общая характеристика учебного предмета

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

Занимающиеся в кружке должны **знать:**

- историю и особенности развития игры волейбол;
- основные правила игры;
- судейство;
- терминологию;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- причины травматизма при проведении игр и соревнований.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять верхнюю и нижнюю подачи;

- выполнять нападающий удар;
- взаимодействовать с игроками команды при проведении технических и тактических приемов игры.

Содержание учебного предмета

Краткие сведения о игре волейбол. (1 ч.). Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. (1 ч.). Общий режим дня. Гигиена одежды, обуви. Зависимость проявления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры. (1 ч.) Правила игры в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. (7 ч.). Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения со скакалками, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения на гимнастических снарядах.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями. Прыжки: с места в длину, вверх.

Подвижные игры.

Основы техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Основы техники и тактики игры. (54 ч.). *Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар.

Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами лицом вперёд, боком вперёд. Остановка прыжком.

Действия с мячом. Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования. (3 ч.) Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Контрольные испытания. (2 ч.) Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической и технической подготовленности.

При прохождении программы возможны **риски:** активированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), ЕМД (октябрь, февраль).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тематический план занятий на 2026 -2027 г.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткие сведения об игре волейбол	1	1	
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	1	1	
3.	Правила игры.	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	7		7
5.	Основы техники и тактики игры.	54		54
6.	Контрольные игры и соревнования.	8		8
7.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		71	3	71

Показатели физического развития и физической подготовленности.

№	Содержание требований (вид испытаний)	Результат
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5 - 5,1
2.	Челночный бег 3 * 10 м (сек.)	8,5-7,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	210 - 175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	70 - 40
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	7,0 - 5,5

Показатели технической подготовленности.

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
---	---------------------------------------	---------------------------

1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в пределы площадки	3

Календарно – тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока.	03.09	
2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований.	08.09	
3	Основные правила игры. Изменения в правилах.	10.09	
4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	15.09	
5	Прием и передача мяча сверху. Игра	17.09	
6	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	22.09	
7	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	24.09	
8	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	29.09	
9	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	01.10	
10	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	06.10	
11	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	08.10	
12	Прием мяча сверху двумя руками.	13.10	
13	Нижняя прямая подача. Учебная игра	15.10	
14	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.. Учебная игра	20.10	
15	Прием мяча снизу двумя руками	22.10	
16	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	27.10	
17	Остановка шагом, прыжком, скачок. Учебная игра.	29.10	
18	Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону.	03.11	
19	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	05.11	
20	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	10.11	
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра	12.11	
22	Падение и перекаты после падения. Учебная игра.	17.11	
23	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	19.11	
24	Верхняя прямая подача. Учебная игра	24.11	
25	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	26.11	
26	Передача мяча снизу двумя руками . Учебная игра.	01.12	
27	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	03.12	
28	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	08.12	

29	Прием снизу двумя руками с падением. Учебная игра.	10.12	
30	Одиночное блокирование. Учебная игра.	15.12	
31	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра.	17.12	
32	Групповое блокирование. Учебная игра.	22.12	
33	Выбор места для выполнения второй передачи.	24.12	
34	Подготовка к районным соревнованиям. Тренировочная игра	29.12	
35	Чередование способов передачи мяча.	14.01	
36	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	19.01	
37	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	21.01	
38	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	26.01	
39	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	28.01	
40	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	02.02	
41	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	04.02	
42	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	09.02	
43	Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	11.02	
44	Чередование способов подач. Учебная игра.	16.02	
45	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	18.02	
46	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	25.02	
47	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	02.03	
48	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	04.03	
49	Прямой нападающий удар. Учебная игра	09.03	
50	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	11.03	
51	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	16.03	
52	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	18.03	
53	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	23.03	
54	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	25.03	
55	Чередование подач на силу. Учебная игра.	30.03	
56	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	01.04	
57	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	06.04	
58	Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	08.04	
59	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	13.04	
60	Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.	15.04	
61	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	20.04	
62	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	22.04	
63	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	27.04	

64	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	29.04	
65	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	04.05	
66	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	06.05	
67	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	11.05	
68	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	13.05	
69	Чередование способов подачи.	18.05	
70	Взаимодействие игроков передней линии..	20.05	
71	Учебно-тренировочная игра	25.05	

ЛИТЕРАТУРА

УЧЕБНИКИ

В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-9 классы