

муниципальное казенное основное общеобразовательное учреждение
«Озерная основная общеобразовательная школа»
Чистоозерного района Новосибирской области

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2026г	Является частью ООП ООО Приказ № 4 от 31.08.2026г
---	---	--

Программа спортивной секции «Волейбол» для учащихся

п.Озерный 2026

Пояснительная записка.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Чистоозерного района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение) и рассчитана на два года обучения.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
		1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		1	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		1ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
		1 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
		1 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		1ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
3.	Нападающий удар Блок	1ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача	

			из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		1ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		1ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	Итого	18ч.		

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-9классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

Календарно – тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений	1ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	1ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
		1 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
		1 ч.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
		1ч.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	

			Учебная игра в волейбол.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	
		3 ч.	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
3.	Нападающий удар. Блокирование.	2 ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		1ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		3ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	
4.	Тактика игры в нападении.	3	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	
		2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
		2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
5.	Тактика игры в защите.	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
6.	Организация и проведение соревнований	3ч.	Первенство школы по волейболу. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	
	Итого	34ч.		

Программа спортивной секции «Легкая атлетика» для учащихся 6-7 классов.

Пояснительная записка.

Легкая атлетика – королева спорта. Она включает в себя упражнения в беге, спортивной ходьбе, по прыжкам, метаниям и легкоатлетическим многоборьям.

Легкая атлетика – самый доступный вид спорта. Ею можно заниматься на стадионе, спортивной площадке, в закрытых помещениях людям любого возраста.

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей.

Этот вид спорта включен во все программы общеобразовательных учебных заведений. В школьной программе легкая атлетика представлена следующими видами: бег, прыжки, метания. По этим видам легкой атлетики для детей школьного возраста проводятся соревнования различного уровня: районные, общегородские, республиканские. Широко представлена легкая атлетика в предметной олимпиаде по физической культуре. Учитывая все эти особенности этого вида спорта, в школе организовали секцию «Легкая атлетика» для учащихся 7 – ых классов.

Цель занятий – привить интерес и выработать привычку к регулярным занятиям легкой атлетикой.

Задачи: повысить уровня физического развития детей, укрепить здоровье, повысить уровень физической и умственной работоспособности, развивать основные физические качества.

Содержание программного материала.

1. Основы знаний.

Виды легкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Темп и скорость бега. Объем и интенсивность физической нагрузки. Утомление, признаки утомления. Самоконтроль по ЧСС. Правила соревнований по бегу на короткие, длинные дистанции и эстафетному бегу.

2. Программный материал.

Овладение техникой бега на длинные дистанции.

Бег в медленном темпе до 20 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темповый бег 1000 м. Бег на результат 1500 м.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег с ускорениями от 30 до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег на результат 200 м.

Овладение техникой эстафетного бега.

Передача эстафетной палочки снизу с перекладыванием. Встречная эстафета. Круговая эстафета.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание тележки», «Игра в лошадку», « Кучер»)). Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры.

«Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

Спортивные игры.

«Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом. «Баскетбол» по упрощенным правилам.

3. Требования к учащимся.

Знать: правила соревнований по легкой атлетике, правила самоконтроля по ЧСС, технику низкого старта.

Уметь: проводить разминку при занятиях легкой атлетикой, уметь выполнять специально-беговые упражнения, измерять результаты и подавать команды, пробегать 60 м с максимальной скоростью, пробегать 1500 м.

Демонстрировать: средний или высокий уровень физической подготовленности.

Планирование составлено на основе:

- 1- Комплексной программы по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2- Государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- 3- Вольфганг Ломан «Бег. Прыжки. Метания» Москва. Физкультура и Спорт. 1985г.