

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Закомалдинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании педагогического совета школы (Протокол № 1 от 29.08.2022 г.) «Согласовано» Зам. директора по УВР <i>Ш</i> /М.Н. Широнова	«Утверждаю» Приказ № 60 от 29.08.2022 г. И. о. директора школы <i>С.В. Сергеева</i>
---	---



**Рабочая программа секции  
«Волейбол»**

для обучающихся 2 ступени

**5-9 классы**

По 1 час в неделю (всего по 34 часа)

Составитель: **Денисов А.Г.**  
учитель физической культуры  
высшей категории

2022 – 2023 учебный год

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Цели и задачи рабочей программы**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 9-14 лет, 1 час в неделю.. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

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 учебных двусторонних играх в пионербол и 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 внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.**

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам: 1) *Валеологический блок.*

2) *Обучающий блок:*

Теоретические сведения.

- О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу). Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

#### Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.
- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

#### Методы обучения и тренировки

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые методы:

**Словесные методы:** объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

**Наглядные методы:** показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

**Практические методы:** метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

#### Прогнозируемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол(пионербол);

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх ;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

#### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить

пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	21
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	1

### Содержание программы «Волейбол»

Блок «Валеологический »

#### Теория:

*Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.*

- История возникновения волейбола (пионербола).
- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- Личная гигиена.
- Режим питания спортсмена.
- Вред курения.
- Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий »

Тема «Тактическая подготовка » (10 часа). *В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.*

#### Практика

- ❖ Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.



Тема «Техника игры» СФП- Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика: (21 час).

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;
- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

❖ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Тема «Соревнования»

Практика (1 час)

❖ Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП– Общая физическая подготовка (на каждом занятии) **В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.**

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема **ОРУ** – Общеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

- В 1-й и 2-й год обучения, обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.
- В 3-й и 4-й год обучения, обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания\_общефизическая подготовка.**

				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	1	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			2	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			3	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			4	6,6	6,7-5,7	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	координационные	Челночный бег 3 + 10м, с	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			2	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			3	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			4	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	1	100	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			2	110	125-145	165	100	125-140	155
			3	120	130-150	175	110	135-150	160
			4	130	140-160		120	140-155	170
4	выносливость	6 минутный бег, м	1	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			2	750	800-950	1150	550	650-850	950
			3	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			4	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			3	2	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			4	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса	1	1	2-3	4 и выше	2	4-8	12 и выше
			2	1	2-3	4	3	6-10	14
			3	1	3-4	5	3	7-11	16
			4	1	3-4	5	4	8-13	18

## Контрольные испытания *Техническая подготовленность*

### *1-й год обучен.*

<b>№ п/</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Сидя на полу ноги прямые: подбросить мяч вверх, успеть встать, поймать	10
2	Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.	5
3	Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой, продвигаясь вперед.	5-6
4	Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.	10
5	Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.	10
6	Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.	10

### *2-й год обучен.*

<b>№ п/</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.	5-6
2	Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами,	10
3	Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену,	10
4	Бросить мяч одной рукой в стену на расстоянии 3м от стены, подбежать и	5
5	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок) расстояние между детьми 3 - 4м	10
6	Перебрасывание мяча через сетку одной рукой.(расстояние от сетки 4- 5	7

### *3-й год обучен.*

<b>№ п/</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Мяч за спиной, подбросить его вверх и поймать мяч	10
2	Бросок мяча в прыжке с двух шагов через сетку (толчок с двух ног, не касаясь сетки)	Техника выполнения
3	Бросок мяча одной рукой из-за лицевой линии через сетку.	10
4	Поймать мяч брошенный учителем, из положения, сидя на полу.	7-8
5	В парах: бросок мяча через сетку из-за лицевой линии, поймать мяч.	5
6	Бросок мяча о стену из-за спины, поймать мяч	10

### *4-й год обучен.*

<b>№ п/</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Верхняя передача мяча над собой	Техника выполнения
2	Нижняя передача мяча над собой	Техника выполнения
3	Верхняя прямая подача через сетку (расстояние от сетки 5-6м)	Техника выполнения
4	Многочисленные удары мяча о пол у стены правой (левой) рукой	Техника выполнения
5	Отбивание мяча передачей сверху после перемещения (мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения
6	Отбивание мяча передачей снизу после перемещения (мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения

## **Условия необходимые для реализации образовательной программы:**

### 1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
7. мячи волейбольные – 25 шт.

### 2. Список литературы для педагога:

- «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.
- А.Г. Фурманов «Волейбол» 2009г.
- А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2006г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» 2006