

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье**  
**муниципального района Приволжский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**  
педсоветом

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
и.ф.зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_  
И.А. Артюшкина  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
С.А.Фирсова  
Приказ № 205  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Возраст учащихся 13-15 лет (7 – 9 кл)**

**Составил программу**  
**Тряпочкин В.В. учитель физической культуры**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательной школы. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников. Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить «двигательный голод» детей и подростков.

В поисках выхода из этой ситуации логично введение третьего урока физической культуры. Однако в этом вопросе педагоги складываются с существенными затруднениями. Как правило, нагрузка на спортивные залы не совпадает с их пропускной мощностью при трехчасовых обязательных занятиях. Есть и много других подводных камней, которые, однако, являются в этом вопросе второстепенными, хотя и важными.

Программа секции «Волейбол» составлена на основе [учебного пособия](#) «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г. В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является [внеурочная деятельность](#). В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках [вариативной](#) части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии со стандартами второго поколения.

Дополнительная [образовательная программа](#) относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра [учебных программ](#), видеоматериала и т. д.

Программа разработана в соответствии с Уставом ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье и федеральными нормативно-правовыми документами:

-Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 01.01.01 г. N273-ФЗ;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций **дополнительного образования** детей».

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России г.

- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать **вовлечению** учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

1. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного **планирования занятий**, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний. 2. Общая физическая подготовка. 3. Специальная подготовка. 4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями –

физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Ожидаемые результаты.

По окончании года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности;
- спортивный инвентарь;
- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики игры;
- основы общей физической и специальной подготовки;

должны уметь:

- выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- выполнять приемы техники и тактики игры в волейбол.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Программа рассчитана на 34 учебных часа. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок,

лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин) .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся пятого-девятого классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 18 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

#### Тематическое планирование

Темы уроков	часы
Перемещения	3
Передачи мяча	5
Подачи мяча	3
Атакующие удары	2
Приемы мяча	3
Блокирование атакующих ударов	3
Тактические и двухсторонние игры	8
Подвижные игры и эстафеты	4
Физическая подготовка	1
Судейство	2
Итого:	34

#### Календарно-тематическое планирование

№	Учебный материал	часов	Дата
теор	пр		
план	факт		

Перемещения					
1	Стойка игрока (исходные положения)		1		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1		
Передачи мяча					
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		1		
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль		1		

	сетки и через сетку)				
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		1		
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		1		
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		1		
Подачи мяча					
9	Нижняя прямая		1		
10	Верхняя прямая		1		
11	Подача в прыжке		1		
Атакующие удары (нападающий удар)					
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		1		
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		1		
Прием мяча					
14	Прием мяча снизу двумя руками		1		
15	Прием мяча сверху двумя руками		1		
16	Прием мяча, отраженного сеткой		1		
Блокирование атакующих ударов					
17	Одиночное блокирование		1		
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		1		
19	Страховка при блокировании		1		
Тактические игры					
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1		
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1		

22	Командные тактические действия в нападении, защите	1	1			
23	Двухсторонняя учебная игра		3			
Подвижные игры и эстафеты						
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		2			
25	Игры развивающие физические способности		2			
Физическая подготовка						
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых,		1			

координационных способностей, выносливости, гибкости						
Судейская практика						
27	Судейство учебной игры в волейбол	1	1			
ИТОГО:		3	34			

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:



1. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. А., Д., Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Н., Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. И., А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Н., Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Волейбольные мячи 5 штук.
5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, [программное обеспечение](#), экраны, проекторы, учебники по физической культуре.