

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС РУДНЫЙ  
КАВАЛЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Утверждено:

Директор школы \_\_\_\_\_



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
спортивной секции «Волейбол» 7-11 класс  
(Школьного спортивного клуба «Надежда»)

Учитель: Зырянова Надежда Владимировна  
Квалификационная категория: высшая

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений 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 учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–10 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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.
- О недопустимости перегрузок, обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Пионербол» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, разработанная Министерством образования и науки РФ;

***Актуальность программы:***

заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей основываясь на курсе обучения игре в волейбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию,

вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

**Отличительные особенности программы:** Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в волейбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-16 лет.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса:**

*Программа рассчитана на 1 год обучения.*

*Общая продолжительность обучения в год составляет 68 часов (2 час в неделю).*

**Наполняемость группы:** 12 человек

**Форма образования:** очная.

**Цель программы:**

обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством игровой деятельности

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- создать условия для занятий волейболом по месту учебы;
- проводить соревнования по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ;
- дать понятие о физической культуре, её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- формирование общих представлений о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;

- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

*Развивающие:*

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (подачи и передачи мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»
- выполнять правила игры в волейбол, владеть основными техническими приемами,
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

*Воспитательные:*

- знать об истории развития игры в волейбол;
- иметь представление о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- уметь применять систему дыхания, работу мышц при выполнении игровых упражнений;
- не игнорировать простейший контроль за деятельностью этих систем;
- соблюдать общие и индивидуальные основы личной гигиены и правила использования закалывающих процедур;
- помнить о профилактике нарушения осанки;
- помнить о причинах травматизма и правилах его предупреждения

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

- **Личностные УУД (дети научатся):** -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**2. Регулятивные УУД (дети научатся):**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры в волейбол.

- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

### **3. Метапредметные результаты:**

Обучающиеся будут знать, как:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **5. Предметные результаты:**

Обучающиеся будут уметь:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в волейбол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры волейбол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Личностные результаты:*

Обучающийся будет

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**Учебный план:**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Перемещения</b>	<b>6</b>			
1	Вводное занятие. Инструкция по т/б.	1	1	-	-
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		1	Овладение стойки волейболиста
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		2	Демонстрация учащимися перемещений с мячами
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		2	
<b>II</b>	<b>Передачи мяча</b>	<b>16</b>			

1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	3		3	Уметь правильно принимать мяч сверху двумя руками
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4		4	
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	3		3	
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3		3	Демонстрация учащимися передачи мяча
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	3		3	Наблюдение за правильностью передач
<b>III</b>	<b>Подачи мяча</b>	<b>8</b>			
1	Нижняя прямая	2		2	
2	Верхняя прямая	2		2	Уметь подавать верхнюю подачу
3	Подача в прыжке	2		2	
4	Двухсторонняя учебная игра	1		1	соревнования
5	Основы истории развития волейбола в России;	1	1		Опрос по теме
<b>IV</b>	<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>	<b>8</b>			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	4		4	в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4		4	передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
<b>V</b>	<b>Прием мяча</b>	<b>10</b>			
1	Прием мяча снизу двумя руками	3		3	
2	Прием мяча сверху двумя руками	3		3	
3	Прием мяча, отраженного сеткой	4		4	
<b>VI</b>	<b>Блокирование атакующих ударов</b>	<b>10</b>			



1	Одиночное блокирование	3		3	Выполнять одиночное блокирование
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4		4	блокирование нападающего удара выполненного из разных зон
3	Страховка при блокировании	2		2	
4	Инструкция по технике безопасности	1	1		Инструкция по т/б
<b>VII</b>	<b>Тактические игры</b>	<b>10</b>			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	3		3	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	3		3	
3	Командные тактические действия в нападении, защите	2		2	
4	Правила соревнований	1	1		Опрос по правилам игры
5	Двухсторонняя учебная игра	1		1	соревнования

### **Содержание программы:**

#### **1. Тема: Перемещения.**

*Теория.* Инструкция по технике безопасности.

*Практика.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Сочетание перемещений.

#### **2. Тема: Передачи мяча.**

*Практика.* Передача мяча сверху двумя руками. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах.

#### **3. Тема: Подачи мяча.**

*Практика.* Нижняя прямая, верхняя прямая подача мяча. Подача в прыжке. Учебная игра.

*Теория.* Основы истории развития волейбола в России

#### **4. Тема: Атакующие удары (нападающий удар).**

*Практика.* Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом...

#### **5. Тема: Прием мяча.**

*Практика.* Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Прием мяча, отражённого сеткой.

#### **6. Тема: Блокирование атакующих ударов.**

*Практика.* Одиночное, групповое блокирование. Страховка при блокировании.

*Теория.* Инструкция по технике безопасности.

## 7. Тема: Тактические игры.

Практика. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.

Теория. Правила соревнований.

### *Материально-техническое обеспечение.*

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Сетка волейбольная | 1 штука |
| 2. Мячи волейбольные  | 6 штук  |

### *Список литературы:*

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В. И. Ляха.

5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд.

Москва. Просвещение. 2012г.

Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов.М.В.Маслов .Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.

. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. изд. «Учитель».2012.