

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 169» Советского района г.Казани

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 169» Советского района  
г. Казани

Директор МБОУ «СОШ № 169»  
Советского района г.Казани  
Е. В. Абакумова



Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**дополнительного образования школьного спортивного клуба**

**«Волейбол»**

(уровень: базовый общеобразовательный)

Возраст обучающихся: 10 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Дворцов А.А..

## Аннотация.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня начального общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе: - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа секции вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ «СОШ №169». Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, 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 учащихся 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 учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 68. Реализуется на базе Школьного спортивного клуба «Сириус» МБОУ «СОШ №169». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Используемые формы и методы обучения.**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

#### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

#### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

#### **Используемые технологии:**

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

### **Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:**

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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.

## **Содержание изучаемого курса**

### Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

### **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## Календарно-тематическое планирование секции

### «Волейбол» 5-11 классы.

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.	1		
3	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	1		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5-6	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Игра в пионербол.	2		
7-8	Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	2		
9-10	Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2		
11- 12	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2		
13- 14	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2		
15- 16	Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2		
17- 18	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5.	2		
19- 20	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2		
21- 22	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2		
23- 24	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2		
25- 26	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2		
27- 28	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2		
29- 30	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2		

31-32	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2		
33-35	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	3		
36-37	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2		
38-40	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	3		
41-42	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2		
43-45	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	3		
46-47	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2		
48-50	Круговая тренировка из 8 станций.	3		
51-52	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
53-55	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	3		
56-58	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
59-61	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	3		
62-63	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
64-65	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
66-68	Учебная игра в волейбол.	3		



## Литература.

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971