

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Чилинская средняя  
общеобразовательная школа"**

**Администрация Кожевниковского района**

**МКОУ Чилинская СОШ Кожевниковского района**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

7 от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Узгорова Т.А.  
93-О от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

для обучающихся 5 – 11 классов

**Чилино 2023**

## Пояснительная записка

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 (5-11 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- 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.

#### **2. 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.

### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 68 учебных часов. 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 два учебных часа ограниченные временем (40 мин).

**Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.**

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

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

На занятиях учитель использует следующие **технологии**: здоровье сберегающие, игровые, ИКТ, метод проектов, технология личностно-ориентированного обучения.

### **Планируемые результаты освоения курса**

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.).

## Формы контроля:

### Общефизическая 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

## Используемые методы и формы работы

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## Программное содержание

### 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 вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

### Тематическое планирование

Тема	Всего часов по теме	Теория	Практика	Основные виды деятельности
Стойка игрока (исходные положения)	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		1	
Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	1	1	
Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	1	1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	1	1	
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	1	1	
Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	1	1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Передача мяча снизу двумя руками в парах	3	1	2	
Нижняя прямая подача	3	1	2	
Верхняя прямая подача	3	1	2	
Подача в прыжке	3	1	2	
Прямой нападающий удар (по ходу)	3	1	2	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
Нападающий удар с переводом вправо (влево)	3	1	2	
Прием мяча снизу двумя руками	3	1	2	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отраженный сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
Прием мяча сверху двумя руками	3	1	2	
Прием мяча, отраженного сеткой	3	1	2	
Одиночное блокирование	3	1	2	Выполнять одиночное блокирование через
Групповое блокирование	3	1	2	

(двоем, вдвоем)				сетку.
Страховка при блокировании	3	1	2	Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	3	1	2	
Групповые тактические действия в нападении, защите	3	1	2	
Командные тактические действия в нападении, защите	3	1	2	
Двухсторонняя учебная игра	2	1	1	
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	1	1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Игры развивающие физические способности	3	1	2	
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	3	1	2	
Судейство учебной игры в волейбол	2	2		

#### Материально-техническое обеспечение

1. Амалин М. 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. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. 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. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. 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. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. 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 м<sup>2</sup>
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.

**Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			по плану	по факту
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		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		



7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
8	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
9	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
10	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
11	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
12	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
13	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
14	Нижняя прямая подача	1		
15	Нижняя прямая подача	1		
16	Нижняя прямая подача	1		
17	Верхняя прямая подача	1		
18	Верхняя прямая подача	1		
19	Верхняя прямая подача	1		
20	Подача в прыжке	1		
21	Подача в прыжке	1		
22	Подача в прыжке	1		
23	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		

24	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		
25	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		
26	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		
27	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		
28	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		
29	Прием мяча снизу двумя руками	1		
30	Прием мяча снизу двумя руками	1		
31	Прием мяча снизу двумя руками	1		
32	Прием мяча сверху двумя руками	1		
33	Прием мяча сверху двумя руками	1		
34	Прием мяча сверху двумя руками	1		
35	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
36	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
37	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
38	Одиночное блокирование	1		
39	Одиночное блокирование	1		
40	Одиночное блокирование	1		

41	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		
42	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		
43	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		
44	Страховка при блокировании	1		
45	Страховка при блокировании	1		
46	Страховка при блокировании	1		
47	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		
48	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		
49	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		
50	Групповые тактические действия в нападении, защите	1		
51	Групповые тактические действия в нападении, защите	1		
52	Групповые тактические действия в нападении, защите	1		
53	Командные тактические действия в нападении, защите	1		
54	Командные тактические действия в нападении, защите	1		
55	Командные тактические действия в нападении, защите	1		
56	Двухсторонняя учебная игра	1		
57	Двухсторонняя учебная игра	1		

58	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
59	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
60	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
61	Игры развивающие физические способности	1		
62	Игры развивающие физические способности	1		
63	Игры развивающие физические способности	1		
64	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
65	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
66	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
67	Судейство учебной игры в волейбол	1		
68	Судейство учебной игры в волейбол	1		