

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28**

Утверждено  
решением педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2022 года  
Директор МБОУ СОШ №28  
С.А.Шуберт



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Количество часов: 216 часов

Учитель: Кучеря Е.Н.

2023-2024 год

## Пояснительная записка:

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы:** организация работы с обучающимися, проявляющими интерес физической культуре и спорту.

**Актуальность:** программа позволяет последовательно решать задачи подготовки волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Педагогическая целесообразность:** в результате обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе у детей будет повышаться физиологическая активность систем организма, оптимизироваться умственная и физическая работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- постановление Правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ от 30 августа 2002 г. № 1507-р «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»;
- приказ Министерства образования РФ от 9 февраля 1998 г. № 322 «Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования от 19 мая 1998 г. № 1236 «Обязательный минимум содержания основного общего образования»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5- 9 классы». – М.: Просвещение, 2014 год и адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с ОВЗ, утвержденной педагогическим советом МБОУ ООШ № 22 от 30.08.2017 года, протокол № 1.

Особенностью данной программы является формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Адресат программы:** участник программы должен иметь возраст от 13 до 15 лет, основную медицинскую группу и хорошую общую физическую подготовку.

**Уровень программы, объем и сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы: базовый уровень, 1 год (216 ч.) – группа 1, 1 год (108 ч.) – группа 2.

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 1,5 часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия групповые, состав групп – переменный, занятия предусматривают соревнования между группами учащихся.

## Цель и задачи программы

### Цель занятий:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### Задачи программы:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

## Содержание программы:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
4. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Основы техники и тактики игры.
8. Контрольные игры и соревнования.
9. Контрольные испытания.

### Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ,

замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на: 1 группа 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа), 2 группа 108 часов (2 занятия в неделю по 1,5 часа).

### **Учебно-тематический план (группа 1)**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль ,предупреждение Травматизма	4
3	История возникновения игры в волейбол	2

4	Основные правила игры в волейбол	4
5	Имитационные упражнения без мяча	4
6	Техника приема и передачи мяча	30
7	Техника подачи мяча	20
8	Техника нападающего удара	20
9	Техника защитных действий	20
10	Техника действия игры	30
11	Общая и специальная физическая подготовка	30
12	Подвижные игры с элементами волейбола	10
13	Контрольные игры и соревнования	36
14	Контрольные испытания	4
ИТОГО		216

### Учебно-тематический план (группа 2)

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль ,предупреждение Травматизма	4
3	История возникновения игры в волейбол	2
4	Основные правила игры в волейбол	2
5	Имитационные упражнения без мяча	2
6	Техника приема и передачи мяча	12
7	Техника подачи мяча	10
8	Техника нападающего удара	10
9	Техника защитных действий	12
10	Техника действия игры	12
11	Общая и специальная физическая подготовка	10
12	Подвижные игры с элементами волейбола	10
13	Контрольные игры и соревнования	18
14	Контрольные испытания	2
ИТОГО		108

### Планируемые результаты:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих предметных результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих личностных результатов:

- Умение контролировать психическое состояние;
- Повышение самооценки;
- Развитие волевых усилий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих метапредметных результатов:

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;

- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

### Условия реализации программы:

Место проведения занятий – спортзал МБОУ ООШ № 28 .

Материалы для реализации программы – 1 мяч на 2 чел.

Кадровое обеспечение – учитель Кучеря Елена Николаевна .

### Оценочные материалы:

#### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попа-даний в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попа-даний в левую/ правую половину площадки, позади преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

### Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9

- классы:проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
  5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
  6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
  7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов, 2019 г. Раздел 3.. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

#### **Литература для обучающихся:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.
2. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 2017.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в волейбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Москва, 2017.
4. Гомельский А. Я. Волейбол. Секреты мастера— И,2017.