

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т. В. Баршакова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ Л.В. Бигеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**Рабочая программа кружка  
«Волейбол. Старшая группа»**

*Рабочую программу составила  
Плюкина Анастасия Алексеевна*

*2023- 2024 учебный год*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998
- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой

и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 13-17 лет. Количество учащихся в группах 15 – 25 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Всего занятий в год – 136 часов.

### **Цель:**

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности. Развитие специальных физических способностей.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися 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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; **проговаривать** последовательность действий;

уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание изучаемого курса**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

## **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Список литературы**

1. Настольная книга учителя физической культуры ( под.ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с