

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Хакасия

Управление образования Алтайского района

МБОУ «Аршановская СШ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Тюкпиекова Е.К.
Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кызласова Е.Г.
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения программы: стартовый

Аршаново 2025 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012» и общеобразовательной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012». Соответствует базисному учебному плану МБОУ «Аршановская СШ», принятому 29 августа 2025 года.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности

Место программы в образовательном процессе

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся. Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения игры в волейбол.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в приеме и передачи мяча, подачи мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При приеме и передачи мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на учащихся 5-11 класс (11-17 лет) на 3 часа в неделю (102 часа в год). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Срок реализации программы: 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития волейбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по волейболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

предметные результаты:

знания о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных волейбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих волейбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного волейбола;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного волейбола;

знание современных правил организации и проведения соревнований по волейболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники остановок, перемещения, блокирование, приема и передач, подач мяча и нападающего удара, применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ волейбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейболе;

знание и применение правил безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий волейболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств волейболиста, проведение закаливающих процедур;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий волейболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий волейболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола) и развитию основных специальных физических качеств волейболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона волейболиста; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами волейбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной

и технической подготовке волейболиста; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в волейболе со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Знание о волейболе

История развития волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки без мяча», «Невод», «Метко цель», «Третий лишний».

3. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники стойки, перемещения, приемы, передача, блокирование, нападающие удары и подачи мяча. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния:

применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа приема мяча.

4. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

Основные формы и методы, используемые для реализации программы внеурочной деятельности:

В обучении – практический, наглядный, словесный, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Критерии эффективности программы:

1. Степень участия детей в мероприятиях, соревнованиях и т.д;
2. Мотивация детей на различные виды деятельности;

Результаты диагностики активности детей в мероприятиях и разных видах деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практик а	Дата проведени я
1	Правила техники безопасной во время занятий по волейболу. История волейбола.	1	1		
2	Закрепление техники перемещения, остановки, блок (одиночный и групповой), стойки волейболиста. Приема и передач мяча (верхняя и нижняя передача и прием мяча) .	4		4	
3	Развитие физических качеств.	3		3	
4	Учебная игра закрепление изученных элементов.	4		4	
5	Правила соревнований. Жесты судей. Поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя болельщика.	1	1		
6	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхняя	4		4	

	и нижняя передача и прием). Поддачи мяча (прямая, боковая).				
7	Развитие физических качеств	3		3	
8	Учебная игра совершенствование изученных элементов.	4		4	
9	Тактические действия в нападении командные	6		6	
10	Участие в городских соревнования по волейболу среди учащихся.	6		6	
11	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя и нижняя подача) и нападающий удар.	4		4	
12	Развитие физических качеств	4		4	
13	Учебная игра волейбол 2Х2.	4		4	
14	Правила соревнований по волейболу 2Х2.	1	1		
15	Сочетание приемов: перемещений–остановка-блок, прием-передача, передача - нападающий удар.	3		3	
16	Развитие физических качеств	2		2	
17	Учебная игра волейбол.	3		3	
18	Тактические действия в защите индивидуальные и командные.	4		4	
19	Развитие физических качеств (выносливости)	4		4	
20	Учебная игра волейбол.	4		4	
21	Сочетание приемов: перемещений–остановка - блок, подача – прием, нападающий удар - блок.	4		4	
22	Развитие физических качеств (выносливости)	4		4	
23	Учебная игра волейбол.	4		4	
24	Характерные травмы волейболиста, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	1	1		
25	Тактические действия в нападение и в защите	4		4	

	расстановки по зонам.				
28	Развитие физических качеств.	3		3	
26	Учебная игра волейболу.	4		4	
27	Сдача нормативов по ОФП (бег 30м, 60м.; прыжок в длину с места; челночный беги т.д.)	4		4	
28	Учебная игра волейбол.	2		2	
29	Сдача нормативов по технической подготовке (подача мяча по зонам любым способом, прием и передача мяча в парах любым способом и т.д.).	4		4	
30	Учебная игра волейбол.	2		2	
Итого		102	4	98	

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.

10. Рулетка-2 штуки.

11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.