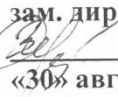



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Боровичинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:  
зам. директора по ВР  
 З.Т.Сафиуллина:  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю:  
директор школы  
 Е.Н.Никонова  
«30» августа 2023 г.  
Приказ № 103



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» 5-9 КЛАССЫ

с. Боровичи 2023

## **Пояснительная записка**

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 6 – 9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся МКОУ «Боровичинская ООШ» с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».

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.

### **Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**Задача занятий:**

- 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.

**Группа учащихся.** Для обучения набираются все желающие с 12-16 лет, 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.

**Формы и методы занятий:**

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

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.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 70 часов (занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа).

## Планируемые результаты освоения программы

### **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; общие рекомендации к созданию презентаций;

### **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;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

### **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- 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;
- Умение контролировать психическое состояние.

## Содержание программы дополнительного образования «Волейбол»

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**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.

**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.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя (нижняя) прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Игровые задания на укороченной площадке.

Учебные игры. Тактические действия в защите и нападении. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы).

### Учебно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий			Вопросы, тесты
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом				Вопросы, тесты
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма				Вопросы, тесты
4	Общая и специальная физическая подготовка				Практические тесты
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	50	-	50	Практические тесты
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10	-	10	Практические тесты
7	Контрольные игры и соревнования	10	-	10	Практические тесты

## Формы аттестации и оценочные материалы

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			низкий	средний	высокий
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 попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию 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

### Материально-технические условия реализации программы

**Место проведения:** спортивный зал МКОУ «Боровичинская ООШ»

**Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:**

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная -1 шт.
3. Гимнастические стенки -5 шт.
4. Гимнастические скамейки -3 шт.
5. Гимнастические маты -6 шт.
6. Скакалки -10 шт.
7. Мячи волейбольные - 4 шт.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» «Просвещение» 2010 г.
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 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п. 1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

#### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Место проведения
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	Сентябрь 16:00-18:00	2	спортзал
2	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	Сентябрь 16:00-18.00	2	спортзал
3	Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Сентябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
4	Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Октябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
5	Введение в начальные игровые ситуации. Эстафеты. Контрольная игра	Октябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
6	Нижняя прямая подача. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Октябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
7	Подвижные игры с элементами волейбола. Передачи мяча сверху двумя	Октябрь 16:00- 18.00	2	спортзал

	руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.			
8	Игровые задания на укороченной площадке. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Ноябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
9	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Ноябрь 16:00- 18.00	2	Спортзал
10	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением.	Ноябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
11	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Ноябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
12	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	Ноябрь 16:00- 18.00	2	спортзал
13	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Декабрь 16:00- 18.00	2	спортзал
14	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача.	Декабрь 16:00- 18.00	2	спортзал
15	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	Декабрь 16:00- 18.00	2	спортзал
16	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий.	Декабрь 16:00- 18.00	2	спортзал
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху.	Январь 16:00- 18.00	2	спортзал
18	Прямой нападающий удар. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Январь 16:00- 18.00	2	спортзал
19	Подвижные игры с элементами волейбола. Контрольное испытание по общей физической	Январь 16:00- 18.00	2	спортзал



	подготовке.			
20	Упражнения для обучения блокированию Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование Учебная игра	Февраль 16:00- 18.00	2	спортзал
21	Контрольная игра.	Февраль 16:00- 18.00	2	спортзал
22	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Подвижные игры с элементами волейбола.	Февраль 16:00- 18.00	2	спортзал
23	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование.	Февраль 16:00- 18.00	2	спортзал
24	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
25	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
26	Совершенствование навыков защитных действий.	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
27	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
28	Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
29	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока	Март 16:00- 18.00	2	спортзал
30	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Апрель 16:00- 18.00	2	спортзал
31	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении.	Апрель 16:00- 18.00	2	спортзал
32	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Передачи из зон 1,6,5 в зону 3	Апрель 16:00- 18.00	2	спортзал
33	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Учебно – тренировочная игра.	Апрель 16:00- 18.00	2	спортзал
34	Передачи из зон 1-5-6 в зоны 2-4. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями, в защите и	Май 16:00- 18.00	2	спортзал

	нападении.			
35	Двухсторонняя контрольная игра.	Май 16:00- 18.00	2	спортзал