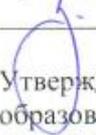


Согласовано на заседании  
Школьного методического  
объединения  
Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2022 г  
Руководитель ШМО  
 /Егорова Л.А.

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2022 г

Принято на заседании  
Совета Лицея  
Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2022 г  
Председатель Совета Лицея  
 /И.А.Волков

Утверждено руководителем  
образовательной организации  
Приказ № 99/ОД от  
« 30 » августа 2022 г  
Директор МБОУ «ФМЛ»  
 /Д.А.Кельдышев)  
МН

**Рабочая программа  
по дополнительному образованию  
Секция «Волейбол»  
для учащихся 7-11 классов МБОУ «ФМЛ»**

Составители:  
Волков Сергей Александрович

## Пояснительная записка

Внеклассная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности учащихся, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7–11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в лицее, на уровне города, товарищеские встречи).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

В лицее за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в лицее, принято решение организовать занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» для учащихся 7–11 классов.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Отличительной особенностью программы является то, что она позволяет последовательно решать задачи подготовки юных волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

### Формы организации образовательного процесса.

Программа предназначена для учащихся 7–11 классов.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 4 часа в неделю (136 часов в год). Принадлежность к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяет режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям санитарных правил.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- способствовать обучению способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- способствовать совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формировать позитивные общения и коллективные взаимодействия в командной игре;
- формировать умение в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

### Содержание программы

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	практика	
1	Перемещения	5	1	4	Тест «Челночный бег»
2	Передачи мяча	5	1	4	
3	Подачи мяча	6	1	5	Количество подач
4	Нападающие (атакующие)	6	1	5	Количество точных

	удары				нападений
5	Приём мяча	6	1	5	
6	Блокирование атакующих ударов	6	1	5	
7	Тактические игры	36	1	35	
8	Подвижные игры и эстафеты	11	1	10	
9	Физическая подготовка	19	1	18	Нормативы ОФП
10	Судейская практика	36	1	35	Протокол соревнований

## Планируемые результаты

В ходе реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## Календарный учебный график

№	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	сентябрь	1-я	Смешанная (теория+практика)	4	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Спортзал	Тест «Челночный бег»
5-8	сентябрь	2-я	Практика	4	Физическая подготовка	Спортзал	Нормативы ОФП
9-12	сентябрь	3-я	Смешанная (теория+практика)	4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:	Спортзал	

					правым, левым боком, лицом вперёд		
13-16	сентябрь	4-я	Практика	4	Прием мяча, передачи	Спортзал	Тест «Челночный бег»
17-20	октябрь	1-я	Практика	4	Подачи мяча, прием	Спортзал	
21-24	октябрь	2-я	Практика	4	Подачи в определенную зону	Спортзал	
25-28	октябрь	3-я	Практика	4	Игровое занятие	Спортзал	
29-32	октябрь	4-я	Смешанная (теория+ практика)	4	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Спортзал	
33-36	ноябрь	1-я	Практика	4	Тактические игры	Спортзал	Протокол соревнований
37-40	ноябрь	2-я	Практика	4	Эстафеты с различными способами перемещений	Спортзал	
41-44	ноябрь	3-я	Смешанная (теория+ практика)	4	Верхняя передача мяча над собой и у стены	Спортзал	
45-48	ноябрь	4-я	Практика	4	передача мяча в парах, тройках	Спортзал	
49-52	декабрь	1-я	Практика	4	передача мяча в парах, тройках	Спортзал	
53-56	декабрь	2-я	Практика	4	Игровое занятие	Спортзал	
57-60	декабрь	3-я	Смешанная (теория+ практика)	4	Разучивание верхней передачи мяча у стены	Спортзал	
61-64	декабрь	4-я	Практика	4	Верхняя передача мяча в парах	Спортзал	
65-68	январь	2-я	Практика	4	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортзал	
69-	январь	3-я	Практика	4	Игровое	Спортзал	

72					занятие		
73-76	январь	4-я	Смешанная (теория+ практика)	4	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	Спортзал	
77-80	февраль	1-я	Практика	4	Верхняя прямая подача ,прием мяча	Спортзал	
81-84	февраль	2-я	Практика	4	Верхняя прямая подача в прыжке	Спортзал	Количество подач
85-88	февраль	3-я	Практика	4	Нападающие (атакующие) удары	Спортзал	
89-92	февраль	4-я	Практика	4	Игровое занятие	Спортзал	
93-96	март	1-я	Практика	4	Блокирование атакующих ударов	Спортзал	
97-100	март	2-я	Практика	4	Учебная игра	Спортзал	
101-104	март	3-я	Практика	4	Нижняя передача над собой	Спортзал	
105-108	март	4-я	Практика	4	Игровое занятие	Спортзал	
109-112	апрель	1-я	Практика	4	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортзал	
113-116	апрель	2-я	Практика	4	Учебная игра	Спортзал	
117-120	апрель	3-я	Практика	4	Тактические игры	Спортзал	Протокол соревнований
121-124	апрель	4-я	Практика	4	Игровое занятие	Спортзал	
125-128	май	1-я	Практика	4	Тактические игры	Спортзал	
129-132	май	2-я	Практика	4	Физическая подготовка	Спортзал	Нормативы ОФП
133-136	май	3-я	Практика	4	Тактические игры	Спортзал	

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1.	Стенка гимнастическая	Д
2.	Скамейка гимнастическая	Д
3.	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
4.	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
5.	Мячи волейбольные	Г
6.	Кубики	Д
7.	Жилетки игровые	Г
8.	Сетка волейбольная	Г
9.	Аптечка	Г
10.	Насос ручной	Г
11.	Секундомер	Г
12.	Площадка игровая волейбольная	Д

#### **Информационное обеспечение**

Интернет:

<http://yandex.ru/clck>

<http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/>

<https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-igri-v-voleybol-412878.html>

#### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы задействована учитель физической культуры высшей квалификационной категории Захарова Ольга Николаевна.

#### **Оценочные материалы**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

## Методические материалы

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

*В заключительной части* занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

#### **Список литературы**

1. 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. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высшего учебного заведения. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.