

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18

имени В.М. Женко (МБОУ СОШ №18)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18

имени В.М. Женко (МБОУ СОШ №18)

**Рассмотрена**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«30» 08 2022г

**Согласована**  
Зам. директора  
по ВР \_\_\_\_\_  
«30» 08 2022 г.

**Утверждена**  
Директором  
МБОУ СОШ №18 \_\_\_\_\_  
Приказ № «1»  
01.09.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

педагог: Рахметов Альберт Набиулович

название программы: «Волейбол»

направление: физкультурно-спортивное

возраст обучающихся: 12-16 лет

срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

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

Программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для обучающихся 6 – 10 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2014г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

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

В современных условиях актуальна проблема недостатка двигательной активности подрастающего поколения ввиду всё большего проникновения в нашу жизнь информационных технологий. Данная программа призвана обеспечить реализацию дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием возможности повышения уровня двигательной активности и физического совершенствования посредством внедрения в образовательный процесс спортивных игр, в частности волейбола.

К занятиям, проводимым в групповой форме, во внеурочное время привлекаются учащиеся возрастом от 12 до 16 лет, не имеющие ограничений по состоянию здоровья, допущенные врачом по итогам ежегодного медицинского осмотра. Режим работы секции: занятия проводятся по расписанию, составленному администрацией образовательного учреждения один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1,5 часа.

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 и теоретических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Цель программы:**

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Личностные:

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

#### Метапредметные:

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность, умение принимать самостоятельные решения;
- организовать полезную занятость обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних;

#### Образовательные (предметные):

- вооружить теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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 54 учебных часа для мальчиков и 54 учебных часа для девочек (всего 108 часов)

## 1.2 Содержание программы

### Учебно-тематический план

Таблица 1

№	Наименование раздела	Форма занятия /теория, практика, аттестация/	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Т	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Т	В процессе занятий
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Т	В процессе занятий
4	Основы методики обучения в волейболе	П	М. – 7
			Д. – 7
5	Подвижные игры с элементами волейбола	П	М. – 10
			Д. – 10
6	Общая и специальная физическая подготовка	П	М. – 12
			Д. – 12
7	Основы техники и тактики игры	П	М. – 14
			Д. – 14
8	Контрольные игры и соревнования	А	М. – 8
			Д. – 8

9	Контрольные испытания	А	М. – 3
			Д. – 3
	Всего часов		<b>108</b>

### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему, обмен веществ организма. Особенности развития опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы у 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. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### **Формы и методы занятий:**

#### **Формы проведения 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.

### **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; 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.

### **1.3 Планируемые результаты**

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

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях муниципального уровня;
- 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, улучшение состояния всех систем организма;
- Умение контролировать своё психофункциональное состояние.

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

Таблица 2

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			<b>н</b>	<b>с</b>	<b>в</b>
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

## 2.1 Календарно – тематическое планирование работы кружка «Волейбол»

на 2022-2023 учебный год.

Количество учебных недель: 36

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	М. 1,5 Д. 1,5	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	06.09.22 06.09.22	
2	М. 1,5 Д. 1,5	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	13.09.22 13.09.22	
3	М. 1,5 Д. 1,5	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	20.09.22 20.09.22	
4	М. 1,5 Д. 1,5	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	27.09.22 27.09.22	
5	М. 1,5 Д. 1,5	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	04.10.22 04.10.22	
6	М. 1,5 Д. 1,5	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	11.10.22 11.10.22	
7	М. 1,5 Д. 1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	18.10.22 18.10.22	
8	М. 1,5 Д. 1,5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	25.10.22 25.10.22	
9	М. 1,5 Д. 1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	01.11.22 01.11.22	
10	М. 1,5 Д. 1,5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	08.11.22 08.11.22	
11	М. 1,5 Д. 1,5	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	15.11.22 15.11.22	

12	М. 1,5 Д. 1,5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты.	22.11.22 22.11.22	
13	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	29.11.22 29.11.22	
14	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	06.12.22 06.12.22	
15	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	13.12.22 13.12.22	
16	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	20.12.22 20.12.22	
17	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	27.12.22 27.12.22	
18	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	10.01.23 10.01.23	
19	М. 1,5 Д. 1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	17.01.23 17.01.23	
20	М. 1,5 Д. 1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	24.01.23 24.01.23	
21	М. 1,5 Д. 1,5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	31.01.23 31.01.23	
22	М. 1,5 Д. 1,5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	07.02.23 07.02.23	
23	М. 1,5 Д. 1,5	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	14.02.23 14.02.23	
24	М. 1,5 Д. 1,5	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	21.02.23 21.02.23	
25	М. 1,5 Д. 1,5	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	28.02.23 28.02.23	
26	М. 1,5	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи.	07.03.22	



	Д. 1,5	3.Учебная игра	07.03.22	
27	М. 1,5 Д. 1,5	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	14.03.23 14.03.23	
28	М. 1,5 Д. 1,5	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра	21.03.23 21.03.23	
29	М. 1,5 Д. 1,5	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	28.03.23 28.03.23	
30	М. 1,5 Д. 1,5	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра	04.04.23 04.04.23	
31	М. 1,5 Д. 1,5	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	11.04.23 11.04.23	
32	М. 1,5 Д. 1,5	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	18.04.23 18.04.23	
33	М. 1,5 Д. 1,5	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	25.04.23 25.04.23	
34	М. 1,5 Д. 1,5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	16.05.23 16.05.23	
35	М. 1,5 Д. 1,5	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	23.05.23 23.05.23	
36	М. 1,5 Д. 1,5	1.Итоговое занятие. 2.Минитурнир по волейболу.	30.05.23 30.05.23	

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий в секции необходимо наличие следующего спортивного инвентаря:

- площадка в спортивном зале со стандартными размерами и разметкой линиями;
- волейбольная сетка с безопасными кронштейнами крепления и возможностью натяжки – 1 комплект;
- мячи волейбольные стандартные – 8 шт.
- мячи набивные утяжелённые весом 1,5 кг. – 8 шт.
- сигнальные стойки для обозначения зон защиты и нападения – 8 шт.
- эспандеры из эластичной резины для развития силы основных групп мышц – 15 шт.
- скакалки – 15 шт.

## 2.3 Формы контроля

Контроль уровня освоения знаниями, умениями и навыками, установленного программой осуществляется в форме выполнения учащимися контрольных нормативов и тестов по основам технической подготовки в волейболе по окончании периода обучения (см. таблицу 2). Кроме того, одной из форм аттестации могут быть признаны достижения в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2.4 Методические материалы и 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», 2006. 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 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).
8. Правила соревнований по волейболу, утверждённые международной федерацией ВИФА