

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СШ № 7  
г. Петров Вал  
С.Л. Щепелина  
Приказ № 187 от 30.08.2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ  
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа по дополнительному образованию  
на 2024- 2025 уч.год  
«Волейбол»**

**2024 г.**

## 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 7-11 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 общеобразовательной организации 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.

**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.

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 102 часа (занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа).

## Содержание программы:

**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. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## 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;

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

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного 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, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

## **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», 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. 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. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
9. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.

**Календарно – тематическое планирование**

**ВОЛЕЙБОЛ (7-11 класс) 102 часа**

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	1	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	1	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4	1	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
5	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	1	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
7	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
9	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		

10	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11	1	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
12	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
13	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
14	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
15	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
16	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		
17	1	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
18	1	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
19	1	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	1	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
21	1	1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	1	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		

23	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
24	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
25	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
26	1	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.		
27	1	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.		
28	1	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
29	1	1. Развитие скорости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
30	1	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
31	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра		
32	1	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.		
33	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	1	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
35	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
36	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра		
37	1	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
38	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		



39	1	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
40	1	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.		
41	1	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.		
42	1	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
43	1	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
44	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
45	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
46	1	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра		
47	1	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра		
48	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
49	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
50	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
51	1	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести		
52	1	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
53	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		

54	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра		
55	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
56	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
57	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
58	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.		
59	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
60	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
61	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
62	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
63	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
64	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
65	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
66	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
67	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
68	1	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра		

