

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Березовская средняя общеобразовательная  
школа»  
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

и принято на заседании МО  
Березовская»

ЕЭЦ

Протокол № 01 от 26.08.2023

М.Т.

Руководитель ШМО

№ 01

Корчмина И.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной

работе



Абдураимова Л.А.

от 30 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ



учителей

Абдуллаева

Приказ по школе

от 31 08.2023 г.

**Рабочая программа**

**спортивного кружка «Волейбол»**

**Направление: дополнительное образование**

**Классы: 5-11 классы**

**Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, 102ч**

**Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год**

**Рабочую программу составила:**

**Исмаилова Ленуре Азизовна, учитель физической культуры.**

с. Березовка -2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Волейбол» по физической культуре, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2007г. №1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 №19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), а так же в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1987»; Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. приказа от 23.06.2015 №609) «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»). Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А Колодницкого, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

**Цели:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

### **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

#### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Теоретические сведения – 4 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

## **2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

## **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

## **4. Техническая подготовка -8 часов**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.показатели качества спортивной техники (эффективность,

экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки.

### **5.Тактическая подготовка – 8 часов**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

#### **6.Игровая подготовка – 9 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **7.Контрольные и календарные игры - 2 часа**

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.  
Товарищеские игры с командами соседних школ.  
Итоговые контрольные игры.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	8
2	Общефизическая подготовка	20
3	Специальная подготовка	20
4	Техническая подготовка	16

5	Тактическая подготовка	16
6	Игровая подготовка	18
7	Контрольные и календарные игры	4
8	Общее количество часов в год	<b>102</b>

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

10 (десять) листов

цифрами

письма

Должность Директор МБОУ «Березовская школа»

Подпись /М.Т. Абдулхаев/

« 09 » 20

