

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора  
Лапковская Н.А.

Принято на педагогическом совете  
Пр. № 1 от 29.08.2022г.



Директор

Утверждаю:

Приказ № 107 от 29.08.2022 г.

Неробова М.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

для учащихся 9-х классов

Составитель:  
Утелова Э.Г.,  
Учитель физической культуры

Костомукша, 2022 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной дисциплины), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе формируется и развивается ребенок физически, закрепляется основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Организация занятий по направлениям дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Воспитательный потенциал в игре волейбол заключается в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся, способствующих укреплению здоровья. Например, введение третьего урока физической культуры, появление школьных спортивных клубов, внеурочной и кружковой деятельности.

Одной из форм кружковой деятельности является волейбол. Перед педагогами дополнительного образования стоит задача, не только научить основам волейбола, поднять общую физическую подготовленность, а ещё и мотивировать детей на систематические занятия. На тренировках в школьном кружке по волейболу, даются основы техники и тактики. Также волейбол используется как средство физического развития, и самое главное воспитания детей. Целью таких занятий, становится приобщение ребят к общечеловеческим культурным ценностям.

В процессе тренировок, мы обращаем внимание на потребности детей, их личностные особенности, восприятие окружающего мира, на психолого-педагогическую поддержку, необходимость игровой деятельности. В работе с детьми, мы используем приемы и средства, исключая психическое и физическое давление, принуждение, моделируем различные воспитывающие ситуации, при необходимости разбираем их для анализа деятельности.

Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Систематические тренировки по волейболу позволяют сформировать у обучающихся отношение к окружающему миру. Ввиду особого расписания тренировок, после уроков два-три раза в неделю, волейболисты заняты, дети идут в зал, а после тренировки необходимо подготовить уроки, в связи с этим, формируется необходимость в правильном формировании режима дня, режима работы и отдыха.

На тренировке и после нее, общение с учениками более неформальное, чем на уроках. Я часто разговариваю с ними о жизни, о волейболе, мы рассказываем друг другу о спортивной жизни, обсуждаем итоги и предстоящие соревнования. Очень часто и родители включаются в наши беседы. Это позволяет приобщить детей к культурным общечеловеческим ценностям.

Хочу также остановиться на воспитательной силе примера, основанной на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. На практике использую личные примеры из жизни и деятельности, которые основаны на личном опыте, на собственных достижениях. Показываю ученикам то, для чего я работаю. Наша деятельность не заканчивается в стенах зала. От социальных сетей, конечно, нам не отойти. Мы просматриваем фотографии с соревнований, видео с различных спортивных праздников, ребята видят и всегда интересуются: «А где? А что?». По возможности, приглашаю детей посмотреть, поболеть, а кое-где и поучаствовать в соревнованиях.

Отдельное спасибо нужно сказать родителям, которые открыты для диалога и готовы помогать. Многие приходят поболеть на соревнования, некоторые приходят поучаствовать в тренировке. Именно через заинтересованность родителей к тому, чем занимается их ребёнок, мы приходим к семейным ценностям, семейной сплочённости. Успешность воспитательного и образовательного процесса зависит от того, как складываются отношения между педагогом, детьми и родителями, поэтому привлекать родителей просто необходимо.

Наибольший воспитательный эффект формируется в процессе игры. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость, все те качества, которые делают человека воспитанным. Игра – незаменимое средство пополнения человеком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В волейболе интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре, способно вызывать положительные эмоции. В волейболе постоянно меняются условия, вызывая необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

В нашей школе, для популяризации игры, проводятся соревнования между старшеклассниками и учителями, командные соревнования по параллелям, сборной родителей, детей и учителей.

### **Общая характеристика курса**

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности, планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

**Волейбол** (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта. Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств: Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Разной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Место курса в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1,5 – 2 часа.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся 9-х классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 12-15 человек.

### **Цель, задачи курса**

**Цель:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
  - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Принципы отбора содержания и организации курса**

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

**Формы и методы занятий** – Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение.

Наглядные методы: наглядный (показ упражнения, демонстрация), просмотр игр на дисках, урок-презентация, метод слитного (непрерывного) упражнения, с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, круговой тренировка, интегральный, игровой и соревновательный методы.

**Формы контроля** – контроль техники, тесты-практикумы, контрольное упражнение.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» направлена на достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные компетентности, личностные качества;

**метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания и применения.

**личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

**Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

**Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Личностные результаты:**

Определяются методом бесед и наблюдений в следствии дружеских и контрольных встреч между командами города. Между взаимодействиями игроков во время игры. Умении прийти к общему мнению. Дружеское и уважительное общение между участниками соревновательного процесса, тестирование.

**Регулятивные результаты:**

Отслеживаются с помощью ведения журнала «Оценочного и отметочного роста». Содержание журнала в первой графе действие игрока оценивает сам ученик и ставит себе сам оценку в виде знака от 2 до 5 баллов за каждое выполненной действие на занятии, во второй графе учитель выводит оценку за активную работу в виде «Высокая», «Средняя» «Низкая». В третьей графе выносятся вывод совместно учителем и перспективный план в виде диалога на следующее занятие.

**Познавательные результаты:**

Формирования этих действий служит учебный материал (фотографии, плакаты, презентации) и задания предложенные учителем на занятии.

**Коммуникативные результаты:**

Формирования этих учебных действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оценка тактическая подготовленности по контрольным упражнениям.**

№	Контрольные нормативы	9 КЛАСС
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	-
	из 10 попыток	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	5

8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	4

### Содержание курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта. **В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия.

**Общефизическая подготовка** способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. **В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

#### Примерные показатели двигательной подготовленности

(9 класс)

№п.п.	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 6х10 м(с)	15.7	16.7	17.7	16.8	18.0	19.2

2	Прыжок в длину с места (см)	200	195	180	180	170	160
3	Подтягивание на высокой (мал.), низкой (дев.) перекладине (раз).	9	8	5	20	16	12
4	Метание теннисного мяча 15 (м).	40	32	24	27	20	17
5	Прыжок в высоту (см)	130	120	110	120	110	100
6	Поднимание ног до угла 90*из виса на гимнастической стенке (раз). Угол в упоре на брусьях (сек).	5	3	2	16	12	9

### Тематическое планирование

#### 9 класс

№	Раздел занятий	Кол-во часов
	Основы знаний	Процессе занятий
1	Групповые тактические действия в нападении.	14
2	Совершенствование техники верхней передачи	12
3	Совершенствование техники нижней передачи	12
4	Верхняя прямая подача	8
5	Совершенствованиетехники приема мяча с подачи	6
6	Двусторонняя учебная игра	16
7	Физическая подготовка.	в процессе занятия
	Итого.	68 часов

#### Формы проведения:

- ✓ **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

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Площадка игровая волейбольная ;скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая ;музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной ; ролик для пресса; аптечка :сетка волейбольная ;стойки волейбольные универсальные.

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Просвещение, 2014
- 2.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам).
- 3.Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.
- 4.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.- 112с.
- 5.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.
- 6.Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
7. Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
- 8.Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023