

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»

Принята решением педагогического совета МКОУ «Новопетропавловская СОШ» Протокол от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2022 г. № <u>1</u>	Утверждаю Директор МКОУ «Новопетропавловская СОШ»  Приказ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2022 г. № 170-од
---	---

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Спортивная секция» (волейбол)  
Возраст обучающихся 15 лет  
Срок реализации 1 год

Составил: Нечеухин А.А.,  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Спортивная секция» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- Базисного учебного плана МКОУ «Новопетропавловская СОШ»;

- программы учебного курса *Учебники* и пособия, которые входят в предметную линию *учебников* М.Я. Виленского, В.И. Ляха

Программа дополнительного образования «Спортивная секция» (волейбол) для обучающихся 9 классов, предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Программа «Спортивная секция» (волейбол) составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

**Актуальность программы:** Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивная секция» (Волейбол) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Отличительные особенности программы: данный курс ориентирован на совершенствование и умение, а так же на развитие способностей. Ученики получают элементарные знания по технике ведения, передачи мяча, умение играть в команде, надеяться на поддержку товарищей по игре.

Адресат программы: Возраст учеников 15 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь срок реализации, необходимый для освоения программы 34 часа один раз в неделю.

Форма обучения: сочетание различных форм получения навыков и форм обучения, в том числе и товарищеские встречи.

Уровень сложности программы: подготовительный.

### Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

#### Задачи:

##### *образовательные*

- обучение техническим приемам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

##### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа дополнительного образования «Спортивная секция» (волейбол) направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

- 1 Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### **Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий.**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивная секция» (Волейбол) предназначена для учащихся 9 классов. Именно принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

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

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией

и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области физической культуры:**способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Способы двигательной деятельности.**

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

#### **Физическое совершенствование**

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### 4. Содержание учебного предмета дополнительного образования.

Наименование раздела	Содержание	Результаты освоения учебного предмета		
		личностные	метапредметные	предметные
<p><b>Теория</b></p> <p><b>Техническая подготовка (12 ч)</b></p>	<p><i>Овладение техникой передвижения и стоек.</i> Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</p> <p><i>Овладение техникой приема и передач мяча</i> сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;</p>	<p>Владение знаниями истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении и тестовых</p>	<p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p> <p>Добросовестно выполнять</p>	<p>Применять знания в организации здорового образа жизни. Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятель</p>

<p><b>Тактическая подготовка (12ч)</b></p>	<p>подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).</p> <p><i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передне-линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками</p> <p>Чередование упражнений руками и ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p>	<p>упражнения по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности и иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и</p>	<p>учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и</p>	<p>ные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной</p>
<p><b>Общеспортивная подготовка (1ч)</b></p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками</p> <p>Чередование упражнений руками и ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p>	<p>умение передвигаться красиво, легко и</p>	<p>использование этих показателей в организации и</p>	<p>спортивной</p>
<p><b>Соревнования (10ч)</b></p>	<p>Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p>	<p>и</p>	<p>и</p>	<p>и</p>

	<p>Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p>непринужденно.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности</p>	<p>проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>одежды.</p>
--	---	--	--	----------------

### Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
- Контрольные испытания.**  
**общефизическая подготовка.**
- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
  - *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
- Техническая подготовка.**
- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
  - Испытание на точность передачи через сетку.
  - Испытания на точность подач.
  - Испытания на точность нападающего удара.
  - Испытания в защитных действиях.
- Тактическая подготовка.**
- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
  - выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.



**5. Календарно - тематическое планирование дополнительного образования с определением основных видов учебной деятельности**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
17.	Двусторонняя игра	1	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	

27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
33.	Соревнование в группах	1	
34.	Соревнование. Итоговое занятие	1	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.