



Муниципальная хангай байгуулга  
 «Аймагт эрдэм ухаанай байгуулга»  
 Буряад Республикын муниципальна эрдэм  
 ухаанай захиргаан «Кабанска аймаг»  
 Муниципальна бюджетнэ нийтын  
 эрдэм ухаанай байгуулга  
 «Брянска дунда нийтын  
 эрдэм ухаанай бургуули»  
 ИНН 0309009841, КПП 030901001,  
 671207, Кабанска аймал, Тресково тосхон,  
 Горбова гудамжа 161 «Б»  
 тел., факс: 8 (301 38) 74-1-41, e-mail: school\_treskovo@govrb.ru

Муниципальное бюджетное  
 общеобразовательное учреждение  
 «Брянская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 Муниципального образования  
 «Кабанский район»  
 Республики Бурятия  
 ИНН 0309009841, КПП 030901001,  
 671207, Кабанский район,  
 с.Тресково, ул.Горбова 161 «Б»  
 тел., факс: 8 (301 38) 74-1-41,  
 e-mail: school\_treskovo@govrb.ru

**Заслушана рабочая программа  
 на заседании МО**

**гуманитарного цикла**

Протокол № 1

« 28 » 08 2024 г.

Руководитель МО

[Signature] Тюменцева М.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

зам. директора по УВР

[Signature] Михайлова О.Н.

« 28 » 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
 Секция «Волейбол»**

Составил:  
 Шиханов Б.В.,  
 учитель физической культуры

2024 г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня начального общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), 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».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3) Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол.

- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- 6) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Содержание учебного плана**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 6-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 68. Реализуется на базе МБОУ «Брянская СОШ». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

#### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

#### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

#### **Используемые технологии:**

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;

- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## Содержание изучаемого курса

### Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

## Планируемые результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Тематическое планирование секции  
«Волейбол» 6-11 классы.**

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование стойки игрока (исходные положения)	1		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка»	1		
3	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1		
5	Правила игры. Игровое занятие.	1		
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
7	Совершенствование верхней передачи над собой. Общая и специальная подготовка	1		
8	Совершенствование верхней передачи мяча над собой, у стены. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Пионербол»	1		
9	Общая физическая подготовка. Игровое занятие. Игра «Пионербол»	1		
10	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча, у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры	1		
11	Совершенствование нижней передачи мяча над собой. Развитие специальной ловкости. Эстафеты	1		
12	Совершенствование нижней передачи мяча над собой, у стены. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
13	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Эстафеты	1		

14	Совершенствование нижней передачи мяча в парах через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
15	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1		
16	Общая физическая подготовка. Совершенствование нижней прямой подачи с середины площадки. Эстафеты.	1		
17	Совершенствование нижней прямой подачи. Общая физическая подготовка.	1		
18	Разучивание верхней прямой подачи у стены. Общая физическая подготовка.	1		
19	Разучивание верхней прямой подачи у стены, с середины площадки. Эстафеты.	1		
20	Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача с середины площадки. Эстафеты.	1		
21	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
22	Совершение верхней прямой и нижней прямой подачи с середины площадки. Эстафеты.	1		
23	Верхняя прямая подача и нижняя прямая подача. Общая физическая подготовка.	1		
24	Приём мяча после нижней подачи от стены. Эстафеты.	1		
25	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
26	Приём мяча после нижней подачи через сетку. Общая физическая подготовка.	1		
27	Приём мяча после верхней прямой подачи от стены. Эстафеты.	1		
28	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
29	Верхняя и нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Общая физическая подготовка.	1		
30	Подачи и приём мяча через сетку в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		
31	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
32	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
33	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам	1		
34	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам	1		



## Литература.

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971