

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Митенкова Е.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 33
им.П.А. Столыпина»

_____/Шалдыбина М.А./

Приказ № 489 – од от 29.08.2025г.

Подписано цифровой
подписью: ШАЛДЫБИНА
МАРИНА АНАТОЛЬЕВНА
Дата: 2025.10.13 09:28:06
+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружковой работы «Волейбол»
для обучающихся 5-7 классов
МОУ «СОШ № 33 им.П.А. Столыпина»
Энгельсского муниципального района
(базовый уровень)

на 2025/2026 учебный год

Составитель:

Лутошкина Валентина Петровна

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана для учащихся 5-7 классов, 1 час в неделю.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по волейболу для общеобразовательных школ. По уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. 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 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

Актуальность программы определена тем, что школьники в процессе овладения этой деятельностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа внеурочной деятельности по **физкультурно-спортивному** и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Программа «Волейбол» является **модифицированной**.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости

свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи

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.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Ожидаемые результаты.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Результаты освоения учебного курса.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **Личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. **Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. **Предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

1. Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества,

опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

1. *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
2. *проговаривать* последовательность действий;
3. уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
4. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
5. *давать* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

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

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. **Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарно - тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	Дата По плану	Дата По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		

31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1		
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		

Литература для учителя

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

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической ку
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.