

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 г.ТОМСКА**

Центральная ул., д. 4а, Томск, 634015, тел.: (3822) 72-67-84, факс: (3822) 72-67-84, e-mail:

[Shkola19@mail.tomsknet.ru](mailto:Shkola19@mail.tomsknet.ru)

почтовый адрес: 634015, г.Томск, ул. Центральная, 4а  
ОКПО 36287891, ИНН/КПП 70200114406/701701001

**Утверждено:**

Директор МАОУСОШ № 19

\_\_\_\_\_  
Приказ № 2024г. Т.В.Богомолова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу дополнительного образования

основного общего образования

**Дополнительная Образовательная программа  
«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Обучающиеся: 6-11 классы

Работает по программе:  
учитель физической культуры  
Кузнецов Н.О.

### **Пояснительная записка**

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: волейбол, а также самостоятельно.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Цель занятий:**

- 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.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую 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.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## Годовое планирование учебно-тренировочного материала

|   | Программный материал             | Количество часов |
|---|----------------------------------|------------------|
| 1 | Теоретические сведения           | 4                |
| 2 | Волейбол                         | 28               |
| 3 | Общефизическая подготовка        | 32               |
| 4 | Специально физическая подготовка | 32               |
| 5 | Подвижные и спортивные игры      | 40               |
|   | Контрольные испытания            | 8                |
| 6 | итого                            | 144              |

### Содержание программы.

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:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; 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.
- Нормативы по физической подготовке.

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.

## **Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

- 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, на снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Планируемый результат освоения программы «Волейбол».**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                                     | Дата     | Часы |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 1  | Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | сентябрь | 4    |
| 2  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.                 |          | 4    |
| 3  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол                                                                |          | 6    |
| 4  | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча                                                                             |          | 4    |
| 5  | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.                                                   | октябрь  | 4    |
| 6  | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол                                                                                   |          | 4    |
| 7  | Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол                                                                                             |          | 4    |
| 8  | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол                                                                                |          | 4    |
| 9  | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук.                                             | ноябрь   | 4    |
| 10 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола                     |          | 4    |
| 11 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения                                         |          | 4    |
| 12 | Гимнастические упражнения, подвижные игры                                                                                                                       |          | 4    |
| 13 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.                                                                                                | декабрь  | 4    |
| 14 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры                                                                    |          | 4    |
| 15 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры                                                                    | январь   | 4    |
| 16 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола                      |          | 6    |
| 17 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                                    |          | 4    |
| 18 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол                                                                                   |          | 4    |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол                                                                                              | февраль  | 4    |
| 20 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                                    |          | 4    |
| 21 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол                                                                                   |          | 4    |
| 22 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. пионербол                                                                                               |          | 4    |

|        |                                                                                                                                             |          |   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| 23     | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры.   | март     | 4 |
| 24     | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол                                           |          | 6 |
| 25     | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча                                                          |          | 4 |
| 26     | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                |          | 4 |
| 27     | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол                                                               | апрель   | 4 |
| 28     | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.                                                           |          | 4 |
| 29     | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |          | 6 |
| 30     | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                |          | 4 |
| 31     | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача.                                               | май      | 4 |
| 32     | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.                                                               |          | 4 |
| 33     | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                |          | 4 |
| 34     | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.                                |          | 2 |
| 35     | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.         |          | 2 |
| Итого: |                                                                                                                                             | 144 часа |   |

### Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная        | 1 штука    |
| 2. Стойки волейбольные       | 2 штуки    |
| 3. Гимнастическая стенка     | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты       | 4 штуки    |
| 5. Скакалки                  | 10 штук    |
| 6. Мячи волейбольные         | 20 штук    |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук     |

## Содержание программы

### Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

### Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

### Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

### Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

### Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

### Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

### Контрольные игры и соревнования:

#### теоретическая часть

- Правила соревнований

#### практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

## Физическая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Мальчики | девочки |
|-------|----------------------------------------|----------|---------|
| 1     | Бег 30м с высокого старта (с)          | 4.7      | 5.0     |
| 2     | Челночный бег 3х10                     | 7.2      | 8.0     |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)            | 215      | 180     |
| 5     | Отжимания                              | 36       | 15      |
| 7     | Метание набивного мяча (150г)          | 40       | 27      |

## Техническая подготовленность

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание требований (виды испытаний)</b>                          | <b>Количественный показатель</b> |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1            | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4                         | 2                                |
| 2            | Подача нижняя прямая на точность                                       | 2                                |
| 3            | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м) | 2                                |

### **Список литературы**

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.