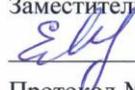


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 70  
с углубленным изучением отдельных предметов"  
Кировского района г. Казани

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Е.В. Миронова

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школы №70"

 Н.П. Маслова

Приказ № 200 от 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

«КВАДРАТ ВОЛЕЙБОЛА»

на 2023 - 2024 учебный год

Разработал учитель физической культуры  
Семёнова Арина Владимировна

Казань 2023

## **Раздел I. Пояснительная записка.**

### **1. Структура документа**

Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Занятия спланированы с учетом знаний, умений и навыков по предмету, которые сформированы у школьников в процессе реализации принципов развивающего обучения.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительная записка; материально-техническое и информационное обеспечение; тематический план; календарно-тематическое планирование.

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

Программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» для учащихся предназначена как для дополнения знаний учащихся, полученных ими на уроках, так и для их углубления. Изучение программы предполагает осознание учащимися степени своего интереса к спорту и оценки своих возможностей при выполнении тех или иных упражнений.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности на занятиях является практикум. Основная задача программы дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» – обеспечить прочное и сознательное овладение учащимися системой знаний и умений, формирование интереса к спорту, выявление и развитие физических способностей.

### **3. Цели и задачи изучения курса спортивной секции «Волейбол»**

Более углубленное изучение такого вида спорта как волейбол, направлено на достижение следующей цели:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и навыки изучаемого вида спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха через игровые виды спорта, непосредственно через такой вид спорта как волейбол.

*Основными задачами программы являются:*

- содействие гармоничному физическому развитию, укрепление здоровья;
- содействие всесторонней физической подготовленности;
- 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 обучающихся по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

*Образовательный процесс строится так, чтобы были решены следующие задачи:*

- содействие гармоничному развитию личности, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычке соблюдения личной гигиены;
- обучению основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений), а также кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе систем организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- углубление представления об основах избранного спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувств ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

#### **4. Планируемые результаты при занятиях в спортивной секции «Волейбол»**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения:

##### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения изучаемого вида спорта. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности спортивной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом и техническом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*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 перенапряжений в процессе спортивной деятельности;
- владение знаниями по основам организации оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий спортом, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий в спортивной секции «волейбол»;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения спортивного вида спорта «Волейбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание спорта, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование тренировочного процесса, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе тренировки, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения такого вида спорта как «волейбол».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях применять их при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортом.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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 спорта 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 спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий спортом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия спортом разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия спортом по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

## Раздел II. Содержание учебного процесса.

Программа рассчитана на 153 часа в год.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1,5 часа.

Возрастная группа – 12-18 лет.

Расписание занятий составлено в соответствии с требованиями Устава учреждения.

### Этапы подготовки.

#### *Этап спортивно-оздоровительной и начальной подготовки*

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

*Задачи на этапах подготовки:*

#### Спортивно – оздоровительный

- привлечение максимально – возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами волейбола.

#### Начальной подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники тактики выполнения упражнений;
- воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

#### *Учебно-тренировочный этап*

*Задачи на этапе подготовки:*

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

## Разделы подготовки.

**Информационный компонент** (познавательная деятельность) - «Знания о спорте» включает в себя:  
**История возникновения вида спорта «волейбол»:**

- Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч». В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее в Европе.
- В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже - чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ. Большое значение для развития детского волейбола имело состоявшееся в августе 1935г. Всесоюзное первенство пионеров и школьников по волейболу.

**Физическая культура и спорт (базовые понятия):**

- *Физическое развитие* человека (понятие о физическом развитии, осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры, характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений);
- *Физическая подготовка* и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости, основные правила развития физических качеств);
- Организация и планирование *самостоятельных занятий* по развитию физических качеств (структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки, оценка эффективности занятий физическими упражнениями);
- *Здоровье и здоровый образ жизни* (здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании, вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек).

**Физическая культура человека:**

- *Режим дня*, его основное содержание и правила планирования (режим дня, его основное содержание и правила планирования, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека, физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности);
- *Закаливание организма*. Правила безопасности и гигиенические требования (закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур);
- *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности, таких как - воля, смелость, трудолюбие, честность и иные эстетические нормы поведения;*
- *Проведение самостоятельных занятий* (коррекция осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями);
- *Первая помощь при травмах* (оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм и причины их возникновения).

## **Спортивно-оздоровительный компонент**

### **1. Спортивная игра «волейбол»:**

- Краткая характеристика вида спорта (история волейбола, основные правила игры, техника безопасности);
- Стойки и перемещения (приставным шагом вправо и влево, вперед и назад, прыжками вправо и влево, вперед и назад, вверх, толчком двумя с небольшого разбега);
- Прием и передача мяча (прием мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками);
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку;
- Игра в волейбол по правилам, подвижные игры на закрепление изученного материала.

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП) в процессе тренировок**

- Общезначительная подготовка (физические упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП) в процессе тренировок**

- Специальная физическая подготовка волейболистов развивает специфические качества волейболиста, которые по характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (как без мяча, так и с мячом).

### **4. Тактическая подготовка (ТП) в процессе тренировок**

- Индивидуальные и командные действия с мячом для реализации наиболее выгодного решения для выигрыша очка и игры в целом. Выбор места для выполнения подачи, выполнение подачи по месту, выбор места для второй передачи, выбор места для приема подачи и атаки, атакующий удар по месту.

### **Психологический компонент в процессе тренировок и соревновательных действий**

- На этапах спортивно – оздоровительном и начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля;
- На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Соревновательный компонент**

- Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

## Раздел II. Материально-техническое и информационное обеспечение учебного процесса.

### Учебно-методическое обеспечение

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В., ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ. ВОЛЕЙБОЛ. Просвещение, Москва, 2011
2. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ. Планета, Москва, 2015
3. Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Габтов, ВОЛЕЙБОЛ. ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1984
4. Л.В. Костикова, ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 1980
5. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1997
6. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. «Физкультура и спорт». Москва, 1971
7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А. Кудряшова. Минск, 1968
8. А. Николич, В. Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. «Физкультура и спорт». Москва, 1984
9. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р. Яхонтова. «Физкультура и спорт». Москва, 1987
10. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. «Физкультура и спорт». Москва, 1973
11. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. «Физкультура и спорт». Москва, 1971
12. Ю.Д. Железняк. К МАСТЕРСТВУ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Москва, 1984

### Мультимедиа:

- Компьютер;
- Видеоматериалы.

### Интернет-ресурсы:

- <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство образования и науки
- <https://edu.gov.ru/> Минпросвещения России
- <https://fipi.ru/> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений
- <https://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
- <https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа
- <https://infourok.ru/> Инфоурок
- <https://volley.ru/> Всероссийская Федерация Волейбола
- <https://www.volley-rt.ru/> Федерация Волейбола Республики Татарстан

### Спортивное оборудование:

- Шведская стенка
- Скамейки гимнастические
- Мячи волейбольные и теннисные, набивные мячи (1 кг)
- Палки гимнастические
- Скакалки
- Маты гимнастические, гимнастические коврики
- Стойки, конусы
- Обручи
- Сетка волейбольная с антеннами
- Компрессор для накачивания мячей
- Резиновые жгуты
- Корзина для мячей