


МБОУ «Арская средняя общеобразовательная школа №2»

Арского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Кау Камалиева З.Н.
Протокол №1
«19» августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
З Зиновьева Г.Г.
«19» августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Арская СОШ №2»
Г Гиниатуллина Г.Г.
Приказ №
от «19» августа 2024г.



Рабочая программа

по кружковой деятельности

«Волейбол»

педагога дополнительного образования

бюджетного образовательного учреждения

«Арская средняя общеобразовательная школа №2»

Арского муниципального района Республики Татарстан

Ахметовой Илюзы Рифатовной

Арск, 2024-2025

Цели и задачи

Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и укрепление состояния здоровья и пропаганда ведения трезвого образа жизни .

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития волейбола, освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом 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 (признакам);

владение знаниями об особенностях здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физкультуры, в частности волейбола;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по волейболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обучающихся, 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 коммуникативной культуры:

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

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания внеурочной деятельности «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 обучающихся.

В области физической культуры:
владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по баскетболу, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола, 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 по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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

В области трудовой культуры:
способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, 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 по волейболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;

способность составлять планы занятий по волейболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими

упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка. (6 часов)

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка. (10 часов).

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка (62 часа).

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра.

1.5. Прыжки: отталкиваясь одновременно обеими ногами или поочередно, присед, полуприсед.

1.6. Старты с различных исходных положений: высокий, низкий.

1.7. Челночный бег.

2. Упражнения с мячом.

1.1. Нижняя прямая подача. Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара, подачи, нижняя подача в сетку или партнеру.

1.2. Прямой нападающий удар. Прыжки на месте с размахом рук, разбег (1-2 шага) с последующей имитацией верхней передачи в прыжке, выполнение верхней передачи с низкого/высокого подбрасывания.

1.3. Блокирование. В стойке готовности выполнять прыжки вверх-вперед, одиночные блокирования у стены/у сетки, упражнения в парах.

1.4. Передача сверху двумя руками. При отработке приема игрок учится обхватывать мяч, выполняет низкий дриблинг в пол, вначале подбрасывает, а потом ловит мяч в положении верхней передачи.

1.5. Прием двумя руками снизу. При броске тренера ученик возвращает мяч с положения нижней передачи, отрабатывает отскоки мяча от пола/стены, многократно выполняет нижнюю передачу.

Тактическая подготовка (27 часов).

1. подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.
2. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).
3. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
4. подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.
5. имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.
6. подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
7. передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

8. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач.
9. прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4).
10. Первая передача из зоны 6 в зону 4 – игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.
11. Первая передача из зоны 3 в 4 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

Тематическое планирование

№ урока	Название разделов, тема	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. (ТП)	05.09		
2.	Техника передвижения приставными шагами. (Тех. П)	05.09		
3.	Передача мяча двумя руками сверху. (Тех. П)	12.09		
4.	Передача мяча двумя руками снизу. (Тех. П)	12.09		
5.	Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча. (Тех. П)	19.09		
6.	Проверка ОФП и технической подготовки. (Тех. П)	19.09		
7.	Урок нравственности и здоровья	26.09		
8.	Подача мяча в парах. подача мяча в стену. подача мяча через сетку. (Тех. П)	26.09		
9.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста (Тех. П)	03.09		
10.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. (Такт П)	03.10		
11.	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол. (Такт П)	10.10		
12.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности. (Тех. П)	10.10		
13.	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад. (Тех. П)	10.10		
14.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». (Такт. П)	17.10		
15.	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием. (Тех. П)	17.10		
16.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. (Тех. П)	24.10		
17.	Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям. (Тех. П)	07.10		
18.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры (Тех. П)	07.11		

19.	Командные действия в нападении. (Такт. П)	14.11		
20.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. (Тех. П)	14.11		
21.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. (Тех. П)	21.11		
22.	Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна». СФП (Тех. П)	21.11		
23.	Общая и специальная физическая подготовка. (ФП)	28.11		
24.	Командные действия в нападении. (Такт. П)	28.12		
25.	Командные действия в нападении. (Такт. П)	05.12		
26.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры (Тех. П)	05.12		
27.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. (Тех. П)	12.12		
28.	Проверка ОФП и технической подготовки (Тех. П)	12.12		
29.	Специальная физическая подготовка. (ФП)	17.12		
30.	Совершенствование техники передачи мяча снизу двумя руками. (Тех. П)	19.12		
31.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. (Тех. П)	19.12		
32.	Техническая подготовка юного спортсмена. (Тех. П)	26.12		
33.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. (Тех. П)	26.12		
34.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол (Такт. П)	14.12		
35.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием. (Такт. П)	09.01		
36.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. (ФП)	16.01		
37.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации. (Тех. П)	16.01		

39.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. (Тех. П)	23.01		
40.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки (Тех. П)	30.01		
41.	Совершенствование техники передачи мяча. (Тех. П)	30.01		
42.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. (Тех. П)	06.02		
43.	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину. (Такт. П)	06.02		
44.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. (Тех. П)	13.02		
45.	Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки (Тех. П)	13.02		
46.	Общая и специальная физическая подготовка. (ФП)	20.02		
47.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием (Тех. П)	20.02		
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». (Такт. П)	27.02		
49.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием. (Такт. П)	27.03		
50.	Проведение интеллектуальной игры «ЗОЖ»	06.03		
51.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». (Такт. П)	06.03		
52.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием. (Такт. П)	13.03		
53.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием. (Такт. П)	13.03		
54.	Защитные стойки. (Тех. П)	18.03		
55.	Защитные передвижения. (Тех. П)	20.03		
56.	Защитные передвижения. (Тех. П)	20.03		
57.	Общая и специальная физическая подготовка. (ФП)	27.03		
58.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. (Тех. П)	06.04		

59.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. (Тех. П)	06.04		
60.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. (ФП)	13.04		
61.	Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры (Тех. П)	13.04		
62.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. (ТП)	20.04		
63.	Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. (Тех. П)	20.04		
64.	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер». (Тех. П)	20.04 03.04		
65.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. (Тех. П)	03.04 10.05		
66.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. (Тех. П)	10.05 08.05		
67.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации (Тех. П)	15.05 22.05		
68.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации (Тех. П)	22.05		
69.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки (Тех. П)	29.05		
70.	Совершенствование техники передачи мяча. (Тех. П)	29.05		