

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА КАМЕНКА  
САМОЙЛОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
Соколова М.С./\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_1\_\_  
от «30» августа 2024г.

**«Согласовано»**

Зам. зав. филиала по УВР  
Соколова М.С./\_\_\_\_\_

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ  
с.Каменка  
\_\_\_\_\_ И.А.Хирнова  
Приказ № «335» от 30.09.2024

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивной секции «Волейбол»  
в рамках школьного спортивного клуба**

---

**5 - 9 класс**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 лет**

**2024 год**

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, 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.

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

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

**Актуальность программы.** Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа 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.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики

игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

### 1. Планируемые предметные результаты

| В результате обучения по программе ребёнок:  | В результате обучения по программе у ребёнка:   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- будет знать комплекс упражнений для физического самосовершенствования;</li><li>- будет иметь представление о правилах игры в волейбол, игровых ситуациях, жестах судей;</li><li>- будет стремиться развиваться физически;</li><li>- будет обучен навыкам игры в волейбол;</li><li>- овладеет понятиями «передача», «пас», «подача»;</li><li>- получит навыки работы в команде.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях спортом;</li><li>- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, необходимые для продуктивной работы в команде;</li><li>- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;</li><li>- будет сформирована активная жизненная позиция.</li></ul> |

### 2. Содержание программы 5 - 9 класс (34 ч. 1 ч. в неделю)

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы

включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планирование рассчитано на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу.

| №<br>п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |          |           | Форма контроля                                  |
|----------|-----------------------------|------------------|----------|-----------|---|
|          |                             | всего            | теория   | практика  |   |
| 1        | Теоретическая подготовка    | 2                | 4        |           | Опрос, собеседование, тест-задания              |
| 2        | Общая физическая подготовка | 6                |          | 6         | Тестирование                                    |
| 3        | Техническая подготовка      | 12               |          | 12        | Наблюдение, тестирование                        |
| 4        | Тактическая подготовка      | 2                |          | 2         | Наблюдение                                      |
| 5        | Игровая подготовка          | 9                |          | 9         | Наблюдение                                      |
| 6        | Соревнования                | 2                |          | 2         | Наблюдение                                      |
| 7        | Тестирование по ОФП         | 1                |          | 1         | Промежуточная аттестация - экзаменационный тест |
|          | <b>Всего часов</b>          | <b>34</b>        | <b>4</b> | <b>34</b> |   |

### 3. Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

| №п/п | Наименование раздела, темы   | Количество часов | Дата |      |
|------|--|------------------|------|------|
|      |  | Всего            | План | Факт |
| 1    | Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола                          | 1                |      |      |
| 2    | История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков. | 1                |      |      |
| 3    | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»                                       | 1                |      |      |
| 4    | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП   | 1                |      |      |
| 5    | Верхняя передача мяча в парах с шагом.   | 1                |      |      |
| 6    | Приём мяча двумя руками снизу  | 2                |      |      |
| 7    | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  | 1                |      |      |
| 8    | Нижняя прямая подача и нижний прием  | 1                |      |      |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
|    | мяча.  |    |  |  |
| 9  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1  |  |  |
| 10 | Позиционное нападение. Учебная игра  | 1  |  |  |
| 11 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.   | 1  |  |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1  |  |  |
| 13 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  | 1  |  |  |
| 14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 2  |  |  |
| 15 | Двусторонняя игра  | 1  |  |  |
| 16 | Верхняя подача мяча. Пионербол   | 2  |  |  |
| 17 | Нижняя подача мяча. Пионербол  | 2  |  |  |
| 18 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола  | 2  |  |  |
| 19 | Верхняя подача, нижний прием   | 2  |  |  |
| 20 | Нападающий удар, нижний прием  | 2  |  |  |
| 21 | Прямой нападающий удар. Учебная игра   | 2  |  |  |
| 22 | Верхняя передача мяча в парах с шагом  | 1  |  |  |
| 23 | Соревнование в группах   | 2  |  |  |
| 24 | Соревнование в группах.  | 1  |  |  |
| 25 | Соревнование. Итоговое занятие   | 1  |  |  |
| 26 | Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола                              | 1  |  |  |
| 27 | История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.     | 1  |  |  |
| 28 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»   | 1  |  |  |
| 29 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП   | 1  |  |  |
| 30 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.   | 1  |  |  |
| 31 | Приём мяча двумя руками снизу  | 2  |  |  |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  | 1  |  |  |
| 33 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.  | 1  |  |  |
| 34 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 1  |  |  |
|    | Итого:   | 34 |  |  |