

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Полевое»

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Л.В. Таратыгина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказ директора школы  
31.08.2021 г №291

Программа кружка  
спортивно-оздоровительного направления  
**«Волейбол»**  
для учащихся 7- 9 классов  
на 2021-2022 учебный год  
(второй год обучения)

Составитель: Михайличенко Р.М., учитель физической культуры, 1 категории.

Полевое, 2021 г.

## Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» предназначена для оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой вариант программы дополнительного образования для школьников 9 класса. Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена с целью закрепления у учащихся интереса к спортивным играм. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю, 1 занятие по 2 часа).

Рабочая программа по дополнительному образованию спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных, инструктивных и методических документов, обеспечивающих организацию образовательного процесса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013);
2. «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющих образовательную деятельность» / Приказ Министерства Просвещения России от 20.05.2020 г. № 254;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказа Минпросвещения России от 09.11. 2018 г № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана/ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126;
6. Письма Комитета образования ЕАО от 01.04.2021 №13-1634 «Об организации образовательной деятельности в 2021-2022 учебном году»;
7. Приказа МКОУ «ООШ с. Полевое» от 31.08.2021 г №291 «Об утверждении ООП на 2021-2022 учебный год».

Программа дополнительного образования «Волейбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у учащихся 7-9 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Программа дополнительного образования «Волейбол» последовательно решает задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным долгом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств (скоростные качества, выносливость, ловкость, меткость, смекалку, прыгучесть);

- применение изученных приёмов в соревнованиях;
- использование свободного времени для сохранения и укрепления здоровья.

### **Цели:**

1. Развитие спортивных способностей и формирование здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Мотивировать воспитанников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Совершенствовать у воспитанников способы овладения различными приёмами игровой деятельности в волейболе.
3. Продолжать развивать спортивные способности у воспитанников.
4. Продолжать воспитывать у воспитанников патриотизм и гражданственность.
5. Помочь воспитанникам в осуществлении ими самостоятельных занятий.
6. Формировать основные социальные нормы, необходимые для полноценного существования в современном обществе, а первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.
7. Развивать позитивное отношение воспитанников к базовым ценностям современного российского общества – человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.
8. Формировать у воспитанников нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основании которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.
9. Развивать спортивные способности у воспитанников.
10. Развивать интерес и гордиться за достижения российских спортсменов — волейболистов на олимпиадах, чемпионатах.

Программа основана на **принципах**:

1. **Принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
2. **Возрастосообразность** – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.
3. Принцип **культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.
4. **Принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации.
5. **Принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.
6. **Принцип патриотической** направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.
7. **Принцип поддержки самоопределения воспитанника.** Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у учащихся 9 класса целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

### **Требования к уровню подготовки.**

#### **Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма;
- выдающихся спортсменов волейбола.

#### **Уметь:**

- выполнять технические действия в волейболе;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и в игре волейбол;
- выполнять различные действия: передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх.
- выполнять действия с мячом: броски мяча вверх, в цель; ловля и передача мяча в шеренгах и колоннах; нападающий удар; передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели и т.д.
- играть в волейбол по правилам.
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для**

- проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание.**

- 1. Введение.** Правила игры волейбол. Достижения российских спортсменов волейболистов на олимпиадах и чемпионатах.
- 2. Подготовка к спортивной игре волейбол.** Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.
- 3. Особенности спортивной игры волейбол.** Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры волейбол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.
- 4. Понятие о здоровом образе жизни.** Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о формах здорового образа жизни.
- 5. Технические действия.** Поддача. Передача мяча. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование.
- 6. Подготовка и проведение соревнований.** Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

Тематический план  
работы секции «волейбол» - второй год обучения.

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности в волейболе. Правила игры. Особенности игры волейбол. Достижения российских спортсменов волейболистов на олимпиадах и чемпионатах.	2
2	Нижняя и верхняя прямая подача с 9-ти метров.	6
3	Проведение специальных подводящих упражнений.	Каждое занятие
4	Многократный приём мяча сверху от стены	3
5	Многократный приём мяча снизу от стены	3
6	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах.	Каждое занятие
7	Значение соблюдения правил спортивной игры волейбол. Общие гигиенические требования к режиму дня.	1
8	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах	Каждое занятие
9	Приём и передача мяча, сочетая снизу и сверху, в парах в шеренгах.	2
10	Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	12
11	Понятие о здоровом образе жизни.	1
12	Блоки.	10
13	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах.	4
14	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах.	4
15	Многократный приём мяча сверху над собой.	4
16	Многократный приём мяча снизу над собой.	4
17	Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	4
18	Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	4
19	Значение и способы закаливания.	1
20	Приём мяча, отскочившего от сетки.	4
21	Сдача контрольных нормативов	1
Итого:		70

### Пояснительная записка

На кружок «Юные шахматисты» для учащихся 5-7 классов 35 учебных часов (1 час в неделю). В связи с праздничными и выходными днями и неполными рабочими неделями произошло уплотнение материала: объединены занятия № 6 «Запись шахматных ходов» и № 7 «Передвижение ладьи на шахматной доске».

### Календарно-тематическое планирование.

№ п.п.	тема	содержание	Дата проведения занятия	
			По плану	По факту
1.	Техника безопасности в волейболе. Правила игры. Поддача.	Достижения российских спортсменов волейболистов на олимпиадах и чемпионатах. Техника безопасности в волейболе. Правила игры. Нижняя и верхняя прямая подача 9-ти метров.	03.09	
2.	Нижняя и верхняя прямая подача с 9-ти метров. Многократный приём мяча сверху у стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	Нижняя и верхняя прямая подача с 9-ти метров. Многократный приём мяча сверху от стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	10.09	
3.	Многократный приём мяча сверху у стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	Многократный приём мяча сверху от стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	17.09	
4.	Многократный приём мяча сверху у стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	Многократный приём мяча сверху от стены. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	24.09	
5.	Многократный приём мяча снизу у стены. Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	Многократный приём мяча снизу от стены. Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	01.10	
6.	Многократный приём мяча снизу у стены. Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	Многократный приём мяча снизу от стены. Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	08.10	
7.	Проведение специальных подводящих упражнений. Многократный приём мяча сверху у стены –зачет. Многократный приём мяча снизу. Передача мяча	Проведение специальных подводящих упражнений. Многократный приём мяча снизу от стены. Передача мяча снизу, стоя спиной к партнёру.	15.10	

	снизу, стоя спиной к партнёру.			
8.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах.	22.10	
9.	Приём и передача мяча сверху в парах.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах.	29,10	
10.	Значение и способы закаливания. Приём и передача мяча сверху в парах.	Ознакомление с информацией о значении и способах закаливания. Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах.	12.11	
11.	Приём и передача мяча сверху в парах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	19.11	
12.	Приём и передача мяча сверху в парах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	26.11	
13.	Приём и передача мяча сверху в парах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	03.12	
14.	Приём и передача мяча сверху в парах. Приём мяча, отскочившего от сетки.	Приём и передача мяча сверху в парах в шеренгах. Приём мяча, отскочившего от сетки. Учебная двухсторонняя игра.	10.12	
15.	Значение соблюдения правил спортивной игры волейбол. Общие гигиенические требования к режиму дня. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	Ознакомление с информацией о значении соблюдения правил спортивной игры волейбол и общих гигиенических требованиях к режиму дня. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	17.12	
16.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6. Учебная двухсторонняя игра.	24.12	
17.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6. Учебная двухсторонняя игра.	14.01	
18.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6.	Приём и передача мяча снизу в парах в шеренгах. Отработка нападающего удара и приёма мяча. Нападающий удар у сетки из зоны №2,4,6. Учебная двухсторонняя игра.	21.01	



	удара и приёма мяча.	мяча. Учебная двухсторонняя игра.		
27.	Понятие о формах здорового образа жизни. Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах.	Познакомить с информацией о формах здорового образа жизни. Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Учебная двухсторонняя игра.	25.03	
28.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой. Учебная двухсторонняя игра.	01.04	
29.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой. Учебная двухсторонняя игра.	08.04	
30.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой.	Приём и передача мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча сверху над собой. Учебная двухсторонняя игра.	15.04	
31.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	22.04	
32.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	29.04	
33.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	06.05	
34.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	Приём и передача мяча снизу через сетку во встречных колоннах. Многократный приём мяча снизу над собой.	13.05	
35.	Игра-соревнование	Игра-соревнование. Итоги.	20.05	

Обеспечение .

1. Сетка волейбольная	1 шт.
2. Волейбольные мячи	12 шт.
3. Тренажер «Перекладина»	1 шт.
4.Шведская стенка	14 лестниц
5. Гимнастическая скамейка	3 шт.
6. Гимнастическая палочка	14 шт.
7. Набивной мяч	2 шт.
8. Баскетбольный мяч	14 шт.
9. Скакалки	14 шт.
10. Табло	1 шт.

Литература:

1. Академический школьный учебник «Физическая культура», под редакцией А.П. Матвеева.
2. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» Основная школа, 5 -9 классы. Под редакцией А.П. Матвеева. Москва. «Просвещение», 2006 г.
3. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», Москва «Просвещение», 2012 г.

Внеурочная деятельность  
«Волейбол»

МКОУ «ООШ с.Полевое»

Направление

Спортивное

Место проведения

спортивный зал

Руководитель

Михайличенко Р.М.

Режим работы

Пятница 14.35-15.15

Список детей.

1. Земерова Валерия– 9 класс
2. Коржев Леонид – 9 класс
3. Пайдершев Алексей – 9 класс
4. Стародубцев Никита– 9 класс
5. Тонких Ирина — 9 класс
6. Тонких Татьяна — 9 класс
7. Чупрова Людмила — 9 класс
8. Шиповалов Артём — 9 класс
9. Ярославцев Вячеслав — 9 класс

1. Сколько игроков в команде по волейболу?

- А) 5
- Б) 7
- В) 6
- Г) 11

2. До какого счёта идёт игра волейбол?

- А) 25
- Б) 15
- В) 36
- Г) 20

3. Выделите из перечисленного, что относится к профессиональному спорту

- А) чемпионат по футболу;
- Б) Олимпийские игры;
- В) районные соревнования;
- Г) школьные соревнования.

4. Выделите из перечисленного, что не относится к волейболу

- А) нижняя прямая подача;
- Б) передача мяча сверху;
- В) нападающий удар;
- Г) бросок в кольцо.

5. Перечислите виды спорта для занятий детей

- А)
- Б)
- В)
- Г)

1. Сколько игроков в команде по волейболу?

- А) 5
- Б) 7
- В) 6
- Г) 11

2. До какого счёта идёт игра волейбол?

- А) 25
- Б) 15
- В) 36
- Г) 20

3. Выделите из перечисленного, что относится к профессиональному спорту

- А) чемпионат по футболу;
- Б) Олимпийские игры;
- В) районные соревнования;
- Г) школьные соревнования.

4. Выделите из перечисленного, что не относится к волейболу

- А) нижняя прямая подача;
- Б) передача мяча сверху;
- В) нападающий удар;
- Г) бросок в кольцо.

5. Перечислите виды спорта для занятий детей

- А)
- Б)
- В)
- Г)

6. Сколько игроков в команде по баскетболу?

- А) 8
- Б) 5
- В) 6
- Г) 12

7. Какой приём не относится к баскетболу?

- А) ведение мяча;
- Б) бросок мяча;
- В) штрафной удар;
- Г) передача мяча.

8. В каком году в России начали играть в баскетбол

- А) 1889 г;
- Б) 1985 г;
- В) 1906 г;
- Г) 1932 г.

9. Перечислите формы поддержки спортсменов.

- А)
- Б)
- В)
- Г)

10. К какому виду спорта относится черлидинг?

- А) плаванию;
- Б) футболу;
- В) гимнастике;
- Г) лыжному.

6. Сколько игроков в команде по баскетболу?

- А) 8
- Б) 5
- В) 6
- Г) 12

7. Какой приём не относится к баскетболу?

- А) ведение мяча;
- Б) бросок мяча;
- В) штрафной удар;
- Г) передача мяча.

8. В каком году в России начали играть в баскетбол

- А) 1889 г;
- Б) 1985 г;
- В) 1906 г;
- Г) 1932 г.

9. Перечислите формы поддержки спортсменов.

- А)
- Б)
- В)
- Г)

10. К какому виду спорта относится черлидинг?

- А) плаванию;
- Б) футболу;
- В) гимнастике;
- Г) лыжному.