

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию Энгельсского муниципального района

МОУ "СОШ № 16"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

Бутерина Л.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

от «29» 08 2023 г.

Бутерина Л.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ
№ 16"

Приказ № 195-од
от «30» 08 2023 г.



Рабочая программа

спортивной секции

«Волейбол»

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель

Пененко Ольга Михайловна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Энгельс 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (2004 года с изменениями и дополнениями), письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы», приказа МОиН РФ № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общая характеристика спортивного кружка

Цели и задачи

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Цели дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- 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;

Место курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения. Данная программа предназначена для обучающихся 5-х классов в объеме 36 ч. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Количество обучаемых — 15 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной и подготовительной групп здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Система УМК

«Физическая культура. 5-7 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теоретические занятия

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

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения в парах. Упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений; стойки волейболиста. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки».

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Основы техники и тактики игры.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево; остановка прыжком; прыжки в сочетании со способами перемещения.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, перемещением в парах; встречная передача; передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность и нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: походу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, через сетку по мячу, наброшенному партнером;

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2);

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны. Чередование способов подач на точность: в ближнюю и дальнюю половины площадки.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

3. Соревнования.

Контрольные игры и соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Теоретические занятия	1
	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.	0,1
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	0,1
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	0,3
	Правила соревнований, их организация и проведение.	0,5
2.	Практические занятия	30
	Общая физическая подготовка.	10
	Специальная физическая подготовка.	10
	Основы техники и тактики игры.	10
3.	Соревнования.	3
	Контрольные игры и соревнования.	3
4	Всего	34

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Корректировка
			План	Факт	
1	Знакомство с группой. Сообщение правил техники безопасности. Закрепление приема мяча сверху. Игра.	1	6.09		
2	Закрепление приема и передачи мяча сверху. Закрепление нижней прямой подачи.	1	13.09		
3	Закрепление приема и передачи сверху. Закрепление нижней и верхней подачи мяча.	1	20.09		
4	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1	27.09		
5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	1	4.10		
6	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу, нападающего удара. Учебная игра.	1	11.10		
7	Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	1	18.10		
8	Закрепление верхней и нижней подачи мяча. Учебная игра.	1	25.10		
9	Закрепление нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча. Учебная игра.	1	1.11		
10	Учебная игра.	1	8.11		
11	Закрепление приема и передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1	15.11		
12	Закрепление приема и передачи мяча в парах через сетку, нападающий удар. Учебная игра.	1	22.11		
13	Закрепление нападающего удара. Закрепление приема и передачи мяча через сетку со сменой мест. Учебная игра.	1	29.11		
14	Закрепление приема и передачи мяча со сменой мест. Учебная игра.	1	6.12		
15	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	1	13.12		
16	Закрепление нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча. Учебная игра.	1	20.12		
17	Нападающий удар. Игра в парах.	1	27.12		

18	Работа в парах через сетку, прием мяча сверху. Учебная игра.	1	10.01		
19	Закрепление нижней подачи мяча в заданную зону, прием мяча снизу. Учебная игра.	1	17.01		
20	Закрепление нижней и верхней подачи мяча в заданную зону, прием мяча снизу. Учебная игра.	1	24.01		
21	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу. Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	1	31.01		
22	Закрепление нападающего удара, верхней и нижней подачи мяча.	1	7.02		
23	Закрепление нападающего удара, игра на три паса.	1	14.02		
24	Закрепление нападающего удара, игра на три паса. Блокировка мяча.	1	21.02		
25	Закрепление нападающего удара, игра на три паса. Блокировка мяча.	1	28.02		
26	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, блокировка. Учебная игра.	1	7.03		
27	Разучивание боковой подачи мяча, закрепление нападающего удара, блокировка. Учебная игра.	1	14.03		
28	Закрепление нижней и верхней подачи мяча в заданную зону, прием мяча снизу. Закрепление боковой подачи. Учебная игра.	1	21.03		
29	Закрепление боковой подачи мяча. Блокировка. Учебная игра.	1	28.03		
30	Закрепление приема и передачи мяча снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Учебная игра.	1	4.04		
31	Закрепление передачи мяча, стоя спиной к сетке, передача мяча в прыжке через сетку.	1	11.04		
32	Закрепление передачи мяча, стоя спиной к сетке, передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	18.04		
33	Закрепление приема мяча после блокировки. Учебная игра.	1	25.04		
34	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1	16.05		