

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 14 им. Героя Советского Союза В.РП.
Ларионова г. Владикавказ РСО-Алании



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ
Семененко В.В.

« 2 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секция «Волейбол»

(спортивно-оздоровительное направление)

Для учащихся 5-9 классов

Школьный спортивный клуб «Лидер»

2022-2023уч.г.

Составила: Рыбалко Аида Леонидовна
учитель физической культуры

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–10 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и

эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и

лично-ориентированный подход. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

2. 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.

3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

Учебно – методический план

№	Разделы программы	Содержание
1.	Теоретический материал	
2.	Техника и тактика игры	<p>Понятие о технике игры</p> <p>Особенности отдельных технических приемов</p> <p>Организация действий игроков в различных ситуациях</p>
3.	Организация и проведение соревнований	<p>Современные правила волейбола</p> <p>Судейство в волейболе</p>
4.	Особенности организации самостоятельных занятий	<p>Правила организаций самостоятельных занятий</p> <p>Организация игры во дворе</p>
5.	Физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Упражнения укрепляющие здоровье</p> <p>Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений</p> <p>Упражнения на укрепление организма.</p> <p>Специальная физическая подготовка, подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов.</p>
6.	Верхняя подача избранным способом	<p>Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней боковой подачи</p>
7.	Передачи	<p>Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя передача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину, передача в падении на грудь, прием с низу.</p>
8.	Нападающий удар	<p>С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи, прямой нападающий удар правой и левой рукой, боковой нападающий удар правой и левой рукой, перевод мяча правой и левой рукой, нападающий удар с первых передач из зоны 4, 2, 3.</p>
9.	Блокирование	<p>Техника постановки одиночного и группового</p>

		блока
10.	Комбинированные упражнения	Подача- передача, подача- передача – нападающий удар – блокирование, передача – нападающий удар – передача (игра в защите), подача – передача – нападающий удар, подача – передача – нападающий удар – блокирование.
11.	Учебно – тренировочные игры	Игры 6-6; 4-4. Совершенствование технико – тактических действий волейболистов.
12.	Судейство игр	Подготовка юных судей, навыки судейства соревнований

Календарно – тематическое планирование

№	Кол час	Тема занятий	По плану	По факту
1	1	Разучивание стойки игрока, техника перемещений по площадке. Учебная игра	06.09.22	
2	1	Перемещение в стойке правым, левым боком, лицом в перед. Учебная игра	09.09.22	
3	1	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед – вверх Учебная игра	13.09.22	
4	1	Верхние передачи в парах в тройках. Учебная игра	16.09.22	
5	1	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Учебная игра	20.09.22	
6	1	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах, тройках. Учебная игра	23.09.22	
7	1	Разучивание нижней прямой подачи. Учебная игра	27.09.22	
8	1	Разучивание индивидуальных тактических действий. Учебная игра	30.09.22	
9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки). Уч. игра	04.10.22	
10	1	Закрепление верхних передач. Учебная игра	07.10.22	
11	1	Закрепление передач снизу. Учебная игра	11.10.22	
12	1	Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра	14.10.22	
13	1	Развитие скоростно – силовых, координационных способностей. Уч. игра	19.10.22	
14	1	Разучивание техники нападающего удара. Учебная игра	21.10.22	
15	1	Эстафеты во встречных колоннах верхних передач. Учебная игра	08.11.22	
16	1	Эстафеты во встречных колонах нижних передач. Учебная игра	11.11.22	
17	1	Развитие выносливости, гибкости. Учебная игра.	15.11.22	

18	1	Эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий. Уч.игра	18.11.22	
19	1	Разучивание одиночного блокирования. Учебная игра	22.11.22	
20	1	Разучивание страховки при блокировании. Учебная игра.	25.11.22	
21	1	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении , защите. Уч. игра	29.11.22	
22	1	Эстафеты с различными способами перемещений. Учебная игра.	02.12.22	
23	1	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	06.12.22	
24	1	Совершенствование верхних передач в 3х. Учебная игра.	09.12.22	
25	1	Совершенствование нижних передач в 2х, 3х. Учебная игра.	13.12.22	
26	1	Совершенствование приема мяча в защите. Учебная игра	16.12.22	
27	1	Совершенствование верхней подачи по зонам. Учебная игра	20.12.22	
28	1	Совершенствование приема мяча при подачи. Учебная игра	23.12.22	
29	1	Обучение верхней передачи в верх за головой. Учебная игра.	27.12.22	
30	1	Закрепление блокированию при нападающем ударе. Учебная игра.	30.12.22	
31	1	Обучение скидыванию в нападении. Учебная игра	10.01.23	
32	1	Эстафеты во встречных колоннах верхние передачи. Учебная игра.	13.01.23	
33	1	Эстафеты во встречных колоннах нижние передачи. Учебная игра.	17.01.23	
34	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов,	20.01.23	
35	1	Эстафеты на закрепление технических действий. Учебная игра	24.01.23	

36	1	Разучивание приема мяча, отраженной сеткой. Учебная игра	27.01.23	
37	1	Обучение группового блокирования. Учебная игра.	31.01.23	
38	1	Совершенствование страховки при блокировании. Учебная игра	03.02.23	
39	1	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Уч. игра	07.02.23	
40	1	Обучение групповых тактических действий в защите. Учебная игра	10.02.23	
41	1	Разучивание командных тактических действий в нападении. Учебная игра	14.02.23	
42	1	Разучивание командных тактических действий в защите. Учебная игра	17.02.23	
43	1	Передача снизу двумя руками в парах. Учебная игра	28.02.23	
44	1	Совершенствование верхней боковой подачи. Учебная игра	03.03.23	
45	1	Разучивание подачи в прыжке. Учебная игра.	10..03.23	
46	1	Разучивание нападающего удара с переводом в право. Учебная игра.	14.03.23	
47	1	Разучивание нападающего удара с переводом в лево. Учебная игра.	17.03.23	
48	1	Совершенствование блокирования при нападении и страховки. Учебная игра	21.03.23	
49	1	Закрепление командных тактических действий в нападении и защите. Уч. игра	24.03.23	
50	1	Закрепление распасовки за голову 3-2;3-4. Учебная игра.	28.03.23	
51	1	Закрепление страховки при нападении. Учебная игра	31.03.23	
52	1	Совершенствование верхних, нижних подач. Учебная игра	04.04.23	
53	1	Закрепляющие упражнения на выносливость, координацию. Учебная игра.	07.04.23	