

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Багаевка
муниципального образования «Город Саратов» имени Героя Советского
Союза Н.В. Котлова»

Одобрено

На заседании школьного
методического объединения
классных руководителей

Амф - Алексушина А.К.

Протокол № 1 от

«27» 08 2024г.

Согласовано

Заместитель директора
по ВР МАОУ «СОШ с.
Багаевка им. Н.В. Котлова»

Амф Алексушина А.К.

«27» 08 2024г.

Утверждено

Директор школы

Ж.А. Панчук Ж.А.

Приказ № 03 от
«29» 08 2024г.

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
Секция «Волейбол»
6,8-10 класс**

Федоров Г.С.

2024 год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Багаевка
муниципального образования «Город Саратов»
имени Героя Советского Союза Н.В. Котлова»

ПРИНЯТО Протокол заседания педагогического совета _____ От « ____ » _____ 2024 г. № _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____ А.К.Алексушина от « ____ » _____ 2024 г.
---	--

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
Секция «Волейбол»
6,8-10 класс
Срок освоения: 1 год

Составитель: Федоров Г.С.,
учитель физической культуры

Саратов, 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня начального общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе: - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, 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. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3) Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- 6) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, 1 раз в неделю, продолжительность - 1,5 часа.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 55,5. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 1,5 ч.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Используемые формы и методы обучения.

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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.

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю. 68 часов

№	ДАТА (план/факт)	ТЕМА учебного занятия	Кол-во часов	Форма занятий	ЭОР/ЦОР
1	10/09	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	Беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2	17/09	Правила игры в волейбол. Игра в волейбол с укороченной подачей	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
3	24/09	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
4	01/10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
5	8/10	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Игра в пионербол.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
6	15/10	Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
7	22/10	Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
8	29/10	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
9	05/11	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
10	12/11	Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол	2	Практическое	

			с элементами волейбола.		занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
11	19/11		Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/60/60/start/197243/
12	26/11		Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
13	03/12		Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/49/62/start/80117/
14	10/12		Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
15	17/12		Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/37/45/start/170123/
16	24/12		Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
17	14/01		Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61/00/start/171989/
18	21/01		Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
19	28/01		Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/49

					Учебная игра.	66/start/170149/
20	04/02		Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
21	11/02		Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
22	18/2		Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
23	25/02		Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
24	04/03		Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
25	11/03		Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	
26	18/03		Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/
27	25/03		Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
28	01/04		Круговая тренировка из 8 станций.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/7866/

29	08/04		Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
30	15/04		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/
31	22/04		Круговая тренировка из 8 станций.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
32	29/04		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/
33	13/05		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/
34	20/05		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие с игровым элементом. Учебная игра.	