

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Сокур
имени Героя Советского Союза А.П.Босова»

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
И.С. Князева /Князева И.С.

Приказ №
« 31 »



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
основное общее образование
на 2022 – 2026 г.

РАССМОТРЕНА И
ПРИНЯТА
Руководитель ШМО
С.В. Ершова /Ершова С.В.
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по ВР
С.В. Ершова /Ершова С.В.
« 30 » 08 2022г.

Сокур
2022год

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Примерной образовательной программы по учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) или авторской программы;
7. Программа воспитания МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
8. Учебного плана МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
9. Учебного календарного графика МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
10. Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ с. Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
11. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича

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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, - создание условий для формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту в целом, и к игре волейбол в частности.

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Содержание курса

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются содействии физическому развитию детей и подростков,
воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Общая физическая подготовка.

- -Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- -совершенствование навыков естественных видов движений;
- -подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- *Строевые упражнения.*
- *Гимнастические упражнения.*
- *-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*
- *-Упражнения для туловища и шеи.*
- *-Упражнения для мышц ног и таза.*
- *Акробатические упражнения.*
- *Легкоатлетические упражнения.*
- *- Бег.*
- *- Прыжки.*
- *- Метания.*
- *Спортивные игры.*
- *Подвижные игры:*
- *Ходьба на лыжах.*

Специальная физическая подготовка.

- *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*
- *Подвижные игры:*

- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

- **Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;
- - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- - двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.
- **Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с 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, нижняя боковая на точность.
- **Нападающие удары:** -

Практические занятия по технике защиты.

- **Действия без мяча. Перемещения и стойки:**
- **Действия с мячом. Приём мяча:**
- **Блокирование**

Практические занятия по тактике нападения.

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*
- *Командные действия.*

Практические занятия по тактике 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).

- *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
- *Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
- *Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- *В области познавательной культуры:*
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- *В области нравственной культуры:*
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- *В области трудовой культуры:*
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *В области эстетической культуры:*

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:*
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- *В области познавательной культуры:*
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- *В области нравственной культуры:*
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- *В области трудовой культуры:*
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- *В области эстетической культуры:*
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- *В области коммуникативной культуры:*
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- *В области физической культуры:*
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний.	2
	Понятие о технике и тактике игры.	1
	Правила игры в волейбол	1
II.	Технические и тактические приемы.	66
	Подачи.	8
	Передачи.	15
	Нападающий удар.	8
	Блокирование.	8
	Комбинированные упражнения.	15
	Учебно-тренировочные игры.	10
	Судейство игр.	2
	Итого:	68

Методическое обеспечение и литература.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича