


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 поселка Новорудный муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области»

Рассмотрено: на ШМО классных руководителей Габидуллина А.Р. <i>А.Р.</i> Протокол: № 1 От «29» августа 2024 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР Кунакова Р.М. <i>Кунакова</i>	Утверждено: директор МОАУ «СОШ №3» Утямищева Д.Р. <i>Утямищева</i> Приказ № 114 От «30» августа 2024 г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КРУЖКУ
«ВОЛЕЙБОЛ»
для 7 - 10 классов
(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

Название: «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:
учитель физической культуры
МОАУ «СОШ № 3»
Мулюков Р.Ф.

2024 г.

Пояснительная записка

Комплект используемых учебников: Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е издание М.: Просвещение, 2012 г. – 104 с.

Физическая культура 8-9 классы: учеб. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. Физическая культура 10-11 классы: учеб. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 8-11 классов. Общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, на развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации в учебной деятельности, теоретического мышления, навыков самоконтроля, культуры поведения и речи, основ личной гигиены и здорового образа жизни.

Программа секции «Волейбол» составлена на основе учебного материала, который школьники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Цель: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся 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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по волейболу.

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

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты:** готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ гражданской позиции;
- **метапредметные результаты:** освоение учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

- **предметные результаты:** освоение учащимися в ходе изучения учебных предметов опыта специфической деятельности по получению новых знаний, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научных знаний.

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

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

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.
- Учить 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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков по болезни и увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального физического развития.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 2 часа в неделю: 68 часов в год. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии школьника, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности.

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техники, тактики или физическому совершенствованию.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. **Игровые занятия:** игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации занятий

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод. Игровая деятельность;
4. Соревновательный метод;
5. Метод круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол. часов	Тема занятия	Дата проведения
1	1	Техника безопасности на занятиях. Изучение правил игры. Стойка игрока (исходные положения)	
2	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3	1	Стойка игрока (исходные положения)	
4	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
5	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
6	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
7	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
8	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	
11	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	
12	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	
13	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
14	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
15	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
16	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
17	1	Нижняя прямая подача	
18	1	Нижняя прямая подача	
19	1	Нижняя прямая подача	
20	1	Верхняя прямая подача	
21	1	Верхняя прямая подача	
22	1	Верхняя прямая подача	
23	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	
24	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	
25	1	Прямой нападающий удар (по ходу)	

26	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
27	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
28	1	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
29	1	Прием мяча снизу двумя руками	
30	1	Прием мяча снизу двумя руками	
31	1	Прием мяча сверху двумя руками	
32	1	Прием мяча сверху двумя руками	
33	1	Прием мяча, отраженного сеткой	
34	1	Прием мяча, отраженного сеткой	
35	1	Одиночное блокирование	
36	1	Одиночное блокирование	
37	1	Групповое блокирование	
38	1	Групповое блокирование	
39	1	Страховка при блокировании	
40	1	Страховка при блокировании	
41	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
42	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
43	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
44	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
45	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	
46	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	
47	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	
48	1	Групповые тактические действия в нападении и защите	
49	1	Командные тактические действия в нападении и защите	
50	1	Командные тактические действия в нападении и защите	
51	1	Командные тактические действия в нападении и защите	
52	1	Учебные соревнования по волейболу в составе кружка	
53	1	Двусторонняя учебная игра	
54	1	Двусторонняя учебная игра	

55	1	Двусторонняя учебная игра	
56	1	Двусторонняя учебная игра	
57	1	Двусторонняя учебная игра	
58	1	Двусторонняя учебная игра	
59	1	Двусторонняя учебная игра	
60	1	Двусторонняя учебная игра	
61	1	Двусторонняя учебная игра	
62	1	Двусторонняя учебная игра	
63	1	Промежуточная аттестация – оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.	
64	1	Соревнования по волейболу	
65	1	Соревнования по волейболу	
66	1	Судейство игры в волейбол	
67	1	Судейство игры в волейбол	
68	1	Судейство игры в волейбол	
Всего	68 ч.		