

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 82» Октябрьского района
г. Саратова

«Рассмотрено»

Председатель МО Шолова
Ю.А. Шолота

Протокол № 1 от
« 30 августа » 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
Федорова Е.Ю.Федорова

« 30 » 08 2023г.

«Утверждаю»

Директор
Колтунова И.Е.Колтунова

Приказ № 597
« 30 » 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Кружок Волейбол

Учитель: Шульгин Артём Владимирович

Класс: 9

Всего часов в неделю: 2 часа

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в учебных заведениях: программы, рекомендации» в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по

технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного курса волейбол

Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия».

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Занятия кружка проходят 2 раза в неделю в течение 1 академического часа, 72 часа

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание образовательной программы

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	Правила игры и методика судейства	2 ч
2	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
3	Физическая подготовка	2ч
4	Методика тренировки волейболистов	2ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	4 ч
7	Стойки	2 ч

8	Подачи	6 ч
9	Передачи	6 ч
10	Нападающие удары	6ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	2 ч
12	Прием мяча. Блокирование	8 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
13	Индивидуальные действия	2 ч
14	Групповые действия	2 ч
15	Командные действия	4 ч
Тактика защиты:		
16	Индивидуальные действия	4 ч
17	Групповые действия	4 ч
18	Командные действия	6 ч
19	Игра по правилам с заданием	8 ч
	Итого:	72 ч.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов на освоение темы	Тема занятий	ДАТА	
			план	факт
1-2	2	Правила игры и методика судейства		
3-5	3	Техническая подготовка волейболиста		
6-8	3	Физическая подготовка		
9-10	2	Методика тренировки волейболистов		
11-12	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
13-15	3	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите		
16-17	2	Обучение технике нижней прямой подачи		
18-19	2	Обучение технике нижней боковой подачи		
20-21	2	Обучение технике верхней прямой подачи		
22-24	3	Обучение технике верхней боковой подаче		
25-26	2	Обучения технике верхних передач		
27-29	3	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
30-31	2	Обучение технике передач снизу		
32-33	2	Обучение технике нападающих ударов		
34-35 35	2	Обучение технике приема подач		
36-37	2	Обучение технике приема мяча с падением		
38-40	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
41-42	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		

43-44	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям		
45-46	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		
47-49	3	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар		
50-52	3	Обучения тактике нападающих ударов		
53-55	3	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
56-58	3	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		
59-60	2	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
61-62	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме передач		
63-65	3	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		
66-67	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии		
68-69	2	Обучение командным действиям в нападении		
70-72	3	Обучение командным действиям в защите		