

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Белоярского района
«Средняя общеобразовательная школа п.Лыхма»**

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МАОУ
«СОШ п. Лыхма»
Протокол
от __31.08.2023__№__1__

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ п.Лыхма»
Приказ от _01.09.2023г.____№_341

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивной секции
«Волейбол»
на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель -
Вид Владимир Вальтерович

п. Лыхма, 2023г

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

- [Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. \(последующими изменениями\);](#)
- Приказ Министерств просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа п. Лыхма»
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Направленность программы

физкультурно-спортивная

Уровень освоения

общекультурный

Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Отличительные особенности

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в волейбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в Федеральном государственном образовательном стандарте. Кроме того, волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Адресат программы

Программа рассчитана для обучающихся 8-11 классов

Объем и срок реализации программы

Рабочая программа по волейболу рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 час в неделю, 35 часов в год.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».
- Подготовка к соревнованиям по волейболу.

Условия реализации программы

Секцию «Волейбол» посещают все желающие обучающиеся с 8 по 11 класс не имеющие медицинских противопоказаний, программа рассчитана на 1 год обучения

Инвентарь необходимый для проведения секции «волейбол»

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Тренажер для отработки передачи мяча
- Подкидная доска

Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

предметные результаты

Овладеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Овладение быстротой сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность;

Овладение индивидуальными тактико-техническими действиями и типовыми взаимодействия с партнерами;

Умение использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

формы контроля

Групповые учебно-тренировочные занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Восстановительные мероприятия;

Участие в матчевых встречах;

Участие в соревнованиях;

Содержание программы

Структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012г).

Тематика занятий: *Теория (2 часа).*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от

нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Тематическое планирование

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	ТЕМЫ	Кол-во часов
1			История развития волейбола	2
2			Правила игры и методика судейства. Терминология и жестикация	2
3			Стартовые стойки	2
4			Стартовые стойки	2
5			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2
6			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2
7			Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2
8-9			Обучение технике нижней прямой подачи. Прием мяча снизу	4
10 11			Обучение технике нижней боковой подачи. Прием мяча снизу	4
12 13 14			Обучение технике верхней прямой подачи	6
15 16 17			Обучение технике верхней боковой подаче	6
18			Обучение укороченной подачи	2
19 20			Обучения технике верхних передач	4
21 22 23			Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	6
24 25			Обучение технике передач снизу	4
26 27 28 29			Обучение технике нападающих ударов и защите	16

30				
31				
32				
33				
34				
35			Соревнования по волейболу	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

22.09.23 07:23 (MSK)

Сертификат 38D2E38FD298563E048C9C2478A38273

УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЛЫХМА", Заплишная Наталия

Владимировна, Директор