


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
г. Балаково Саратовской области

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО

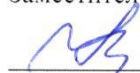
 /А.А. Кускова/

Протокол № 1 от _____

«31» 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Н.В. Цапаева/

«31» 08 2023 г.



РЖДАЮ:
Директор МАУ СОШ № 28

В.Ф. Кузнецов/

Приказ № от _____
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: спортивная секция «Волейбол»

Уровень: 6 класс

Учитель: Лягалин С.Н.

г. Балаково
2023 г

Программа внеурочной деятельности секции «Волейбол» разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 с изменениями), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №28, с учётом Примерной программы основного общего образования (одобрена решением учебно-методического федерального объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 8 классов в общем объеме 85 часов (при 34 неделях учебного года в 8 классах) - 68 занятий по 1,25 ч. В связи с праздничными днями – 8 марта, 1 мая, 8 мая планирование составлено на 65 часов.

Программа ориентирована на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает развитие потребности в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, используя полученные технические и тактические знания и навыки игры в волейбол.

Структура рабочей программы полностью отражает основные идеи и предметные темы стандарта среднего общего образования и представляет его развернутый вариант с кратким раскрытием разделов и предметных тем, включающих общефизические упражнения и основные правила игры в волейбол.

Подведение итогов реализации программы осуществляется через результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- *Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

Соблюдать правила личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Учащиеся получат возможность научиться:

Применять знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

Рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Вести наблюдение за показателями своего физического развития

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 3 часа 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, видеофильмов. 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, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные-
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 2 шт.
- рулетка- 1шт.

Учебно-тематический план (65 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	3
2	Специальная подготовка техническая	32
3	Специальная подготовка тактическая	28
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

№ п/п	Дата	Тема	По плану	По факту
1	05.09	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1,25 ч	
2	07.09	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1,25 ч	
3	12.09	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1,25 ч	
4	14.09	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1,25 ч	
5	19.09	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1,25 ч	
6	21.09	Передача мяча в движении в парах.	1,25 ч	
7	26.09	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1,25 ч	
8	28.09	Нижняя прямая подача в парах.	1,25 ч	
9	03.10	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1,25 ч	
10	05.10	Контроль техники нижней прямой подачи.	1,25 ч	
11	10.10	Контроль техники верхней прямой подачи.	1,25 ч	
12	12.10	Техника прямого нападающего удара.	1,25 ч	
13	17.10	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1,25 ч	
14	19.10	Комбинации из освоенных элементов.	1,25 ч	
15	24.10	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1,25 ч	
16	26.10	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1,25 ч	
17	07.11	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1,25 ч	
18	09.11	Передача мяча сверху двумя руками.	1,25 ч	
19	14.11	Прием мяча снизу над собой.	1,25 ч	
20	16.11	Нижняя прямая подача. Контроль.	1,25 ч	
21	21.11	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1,25 ч	
22	23.11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1,25 ч	
23	28.11	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1,25 ч	

24	30.11	Совершенствования психомоторных способностей.	1,25 ч	
25	05.12	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1,25 ч	
26	07.12.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1,25 ч	
27	14.12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1,25 ч	
28	19.12	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1,25 ч	
29	21.12	Развитие координационных способностей	1,25 ч	
30	26.12	Тактика свободного нападения.	1,25 ч	
31	28.12	Позиционное нападение с изменением позиций.	1,25 ч	
32	09.01	Подвижные игры и игровые задания.	1,25 ч	
33	11.01	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1,25 ч	
34	16.01	Передача сверху за голову в опорном положении.	1,25 ч	
35	18.01	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1,25 ч	
36	23.01	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1,25 ч	
37	25.01	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1,25 ч	
38	30.01	Действие нападающего против нескольких защитников.	1,25 ч	
39	01.02.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1,25 ч	
40	06.02	Соревнование между школьными командами	1,25 ч	
41	08.02	. Соревнование между школьными командами	1,25 ч	
42	13.02	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений	1,25 ч	
43	15.02	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1,25 ч	
44	20.02	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1,25 ч	
45	22.02	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1,25 ч	
46	27.02	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1,25 ч	
47	01.03	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1,25 ч	
48	06.03	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1,25 ч	

49	13.03	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1,25 ч	
50	15.03	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1,25 ч	
51	20.03	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1,25 ч	
52	22.03	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1,25 ч	
53	03.04	Совершенствование передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1,25 ч	
54	05.04	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1,25 ч	
55	10.04	Совершенствование координационных способностей.	1,25 ч	
56	12.04	Совершенствование выносливости.	1,25 ч	
57	17.04	Прием мяча, отраженного сеткой.	1,5 ч	
58	19.04	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1,25 ч	
59	24.04	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1,25 ч	
60	26.04	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1,25 ч	
61	03.05	Совершенствование координационных способностей.	1,25 ч	
62	10.05	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1,25 ч	
63	15.05	Игра в нападении в зоне 3.	1,25 ч	
64	17.05	Совершенствование техники игры в защите.	1,25 ч	
65	22.05	Соревнования между командами школы	1,25 ч	

Методическое обеспечение реализации программы

секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).