

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию администрации Энгельсского
муниципального района Саратовской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Энгельсского муниципального района Саратовской области


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Монахова О.Ю.
Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МОУ
"СОШ №1"

 Трубникова О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №1
Мокрецов А.В.

Приказ № 299 от 02.09.2024 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
кружок «Волейбол»
для обучающихся 10, 11 классов**

Энгельс, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Волейболу» составлена на основе примерной программы «Физическая культура» 10, 11 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования,

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего основного образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»;
- Примерные программы основного общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Указ президента Р.Ф. от 24.03.2014г пр.№172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»;
- Учебный план образовательного учреждения на 2023/2024 учебный год

Программа предназначена для обучающихся 5-11-х классов образовательной школы, соответствует особенностям развития обучающихся данных классов и средним уровнем развития.

Предмет относится к образовательной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:

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 дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

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 приемам 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.

Планируемые результаты

Предметные

- обучить теоретическим основам волейбола.
- обучить основам техники волейбола: прием и передача мяча, атакующий удар, подача мяча.
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям. –
- сформировать систему навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (волейболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

№ п/п	Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока)	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество и формы контроля
I.	Основы знаний	7	Повышение учебной мотивации учащихся. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципов учебной дисциплины и самоорганизации	устный и письменный опросы; тестовый контроль
	Техника безопасности. Предупреждение травматизма	1		
	Основные правила игры	2		
	Понятие о технике и тактике игры	4		
II.	Специальная физическая подготовка	10		
III.	Технические и тактические приемы	80		
	Перемещения	10		
	Передачи мяча	12		
	Подачи мяча	10		
	Атакующий удар (нападающий удар)	10		
	Прием мяча	10		
	Блокирование	8		
	Тактические игры	10		
	Физическая подготовка	10		
IV	Участие в соревнованиях. Судейство	5		
	Итого:	102		

№ занятия	Раздел и тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
1	Введение Техника безопасности. Предупреждение травматизма. <i>Повышение учебной мотивации учащихся.</i>	1,5	07.09	
2	Основные правила игры Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	08.09	
3	Понятия о технике и тактике игры. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	14.09	
4	Понятия о технике и тактике игры <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	15.09	
5	ОРУ.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>		21.09	
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	22.09	
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	28.09	
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	29.09	
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	05.10	
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	06..10	
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	12.10	
12	Эстафеты с различными способами перемещений. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>		13.10	
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	19.10	
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1,5	20.10	

	<i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>			
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	26.10	
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	27.10	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	09.11	
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	10.11	
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	16.11	
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	17.11	
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). . <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	23.11	
22	Учебная игра волейбол.). <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	24.11	
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	30.11	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. . <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	01.12	
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.). <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	07.12	
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	08.12	
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения. . <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,</i>	1,5	14.12	
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>		15.12	
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). <i>Установление соблюдения школьниками на</i>	1,5	21.12	

	<i>уроке общепринятых норм поведения,</i>			
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,.</i>	1,5	22.12	
31	Подача и прием мяча в парах. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	28.12	
32	Учебная игра волейбол.). <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения,</i>	1,5	11.01	
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	12.01	
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. . <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	18.01	
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения</i>	1,5	19.01	
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	25.01	
37	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. <i>Повышение учебной мотивации учащихся</i>	1,5	26.01	
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	01.01	
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	02.02	
40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность <i>Повышение учебной мотивации учащихся .</i>	1,5	08.02	
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	09.02	
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	15.02	
43	Подача и прием мяча в парах. <i>Повышение учебной мотивации</i>	1,5	16.02	

	<i>учащихся .</i>			
44	Учебная игра волейбол. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	22.02	
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	23.02	
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. <i>Повышение учебной мотивации учащихся .</i>	1,5	29.02	
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	01.03	
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	07.03	
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	08.03	
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	14.03	
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	15.03	
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	21.03	
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	22.03	
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	04.04	
55	Учебная игра волейбол. <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	05.04	
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	11.04	
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	12.04	
58	Индивидуальные тактические действия. <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	18.04	
59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	19.04	
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	25.04	

61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	26.04	
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	02.05	
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	03.05	
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i>	1,5	10.05	
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	15.05	
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. <i>Установление соблюдения школьниками на уроке общепринятых норм поведения.</i>	1,5	16.05	
67	Учет в процессе спортивной тренировки. <i>Повышение учебной мотивации учащихся ..</i> ОФП. Контрольные испытания.	1,5	17.05	
68	Учебная игра волейбол. <i>Установление доверительных отношений между учителем и учениками,..</i>	1,5	23.05	
	ИТОГО:	102		

