

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 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.

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 окончанию 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 | | |

