МБОУ Мухоудеровская СОШ

**Рабочая программа**

**секции «Волейбол»**

12-17 лет

2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры: Харченко Т.А

**Пояснительная записка**

**Количество учеников в секции** — 10-18 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**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 районных 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 всебе, а иногда и боязнь.

**Методическое обеспечение реализации программы**

**секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть1.*п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть111.*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. **(**2020г).

**Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:**

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-Ф3;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр «волейбол»:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,

5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

6.решение проблемы занятости в свободное время,

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

**Цели и задачи внеурочной деятельности**

**Цель внеурочной деятельности** - развитие двигательной, коммуникативной и познавательной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

**Задачи:**

• освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;

• изучение основных особенностей различных видов спорта;

• развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в спорте

• мотивация к укреплению здоровья и приобретения навыков ЗОЖ детьми на занятиях спортивной направленности, освоение технологии здорового образа жизни; усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

• развитие познавательной и творческой активности обучающихся;

• вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и деятельность: проведение наблюдений, опытов и др.;

• воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования детского коллектива;

• развитие рефлексии — способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельностии деятельности товарищей с поставленной целью.

Ожидаемый результат:

Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр

Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств

Формирования у детей и уверенности в своих силах

***Общая характеристика***

Содержание программы «Волейбол » призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

***Место в учебном плане.***

Программа занятий рассчитана на 35ч занятий — по 1 ч в неделю.

Педагог имеет возможность самостоятельно определять формы и виды занятий, их продолжительность с учётом времени года, погодных условий и местных особенностей. Каждое занятие предполагает организацию игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся.

Занятия внеурочной деятельностью должны способствовать:

—формированию физкультурно-оздоровительных знаний, умений и навыков;

—обучению двигательным действиям (элементам передвижения пешком, бегом, элементам общеразвивающих упражнений), общему укреплению здоровья и закаливанию организма;

—развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств;

- развитию навыков межличностной коммуникации.

Содержание программы предполагает широкое использование на занятиях аудио-, видео- и компьютерной техники.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы факультатива.***

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения. Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник»и др.) и профессиональные роли (« спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.).

К ***метапредметным*** результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как

в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), таки в реальных жизненных ситуациях.

*Регулятивные универсальные учебные действия* отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

*Познавательные универсальные учебные действия —* система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска,исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К ***предметным*** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

*Коммуникативные универсальные действия —* способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

***Планируемые результаты***

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях во внеурочной деятельности обучающиеся должны:

***знать***: значение волейбола в развитии физических способностей совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типические ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных , выносливости , гибкости); контрольные упражнения ( двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правила их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи ; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

***уметь***: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизмы на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия ; контролировать свое самочувствие ( функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

**Содержание программы**

» техника обучение техническим приемом игры; передача мяча сверху двумя руками вверх – вперёд ( в опорном положении); нижняя прямая подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; обучение индивидуальным тактическим действиям нападении ; обучение индивидуальным тактическим действиям защите; обучение тактическим действиям при выполни подачи; обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча ;обучение тактическим действиям при приеме подач.

***Универсальные учебные действия:***

—кратко характеризовать правила игр и доказывать пользу подвижных игр для оздоровления своего организма;

—выявлять различия в правилах игр;

—понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от активных видов игр, оказываемом на организм человека

***Универсальные учебные действия:***

-кратко характеризовать особенности правил спортивных состязаний Летних Олимпиад;

—выявлять сходства и различия в правилах ведения игр;

—понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от активных видов спорта для здоровья человека;

- уметь взаимодействовать в команде.

\_-кратко характеризовать особенности правил подвижных игр;

—выявлять сходства и различия в правилах ведения игр;

—понимать и рассказывать о пользе подвижных игр для здоровья человека;

- уметь взаимодействовать в команде.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса секции «Волейбол» в пятом классе выделяется 35 часов (1 часа в неделю, 35 учебных недель).

**Планируемый результат:**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивной игры (волейбол);
* умение играть в спортивную игру (волейбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек;

**Средства диагностики:**

* наблюдения;
* собеседование;
* анкетирование родителей;
* анкетирование учащихся**;**
* тестирование и мониторинг здоровья.

**Основные направления реализации программы:**

* – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
* организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
* – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
* – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
* – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
* – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
* – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Футбольное поле;
* Волейбольное поле;
* Беговые дорожки;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Характеристика видов  деятельности учащихся. | Дата | | |
| планируемая | | фактическая |
|  | Знания о физической культуре. История возникновения волейбола. Инструктаж по Т.Б. | Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол. | 1.09 | |  |
|  | Разучивание стойки игрока. Разучивание перемещений в стойке. Перестрелка. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. | 8.09 | |  |
|  | Сочетание способов перемещений. Спиной к финишу. | 15.09 | |  |
|  | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Четыре мяча. | Осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх  Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений;  Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.  Осваивать правила игры в волейбол. | 22.09 | |  |
|  | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Мяч над головой. | 29.09 | |  |
|  | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Обстрел чужого поля. | 6.10 | |  |
|  | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Обстрел чужого поля. | 13.10 | |  |
|  | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Обстрел чужого поля. | 20.10 | |  |
|  | Разучивание нижней прямой подачи. Свеча. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения нижней прямой подачи.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах. | 27.10 | |  |
|  | Разучивание нижней прямой подачи. Поймай и передай. | 3.11 | |  |
|  | Разучивание нижней прямой подачи. Вызов номеров. | 10.11 | |  |
|  | Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Передал- садись. | Выявлять характерные ошибки при приеме мяча снизу двумя руками.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. | 17.11 | |  |
|  | Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Лапта волейболистов. | 24.11 | |  |
|  | Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Лапта волейболистов. | 1.12 | |  |
|  | Разучивание приема мяча сверху двумя руками. Лапта волейболистов. | Контролировать ЧСС. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при передаче мяча. Знать правила игры в волейбол.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 8.12 | |  |
|  | Разучивание приема мяча сверху двумя руками. Летающий мяч. | 15.12 | |  |
|  | Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Летающий мяч. | 22.12 | |  |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Мяч над сеткой. | 29.12 | |  |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Сумей принять. | 12.01 | |  |
|  | Игры на закрепление технических приемов. Прими подачу. | 19.01 |  | |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | 26.01 |  | |
|  | Эстафеты с элементами волейбола | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | 2.02 | |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | 9.02 | |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 16.02 | |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 23.02 | |  |
|  | Игры на закрепление технических приемов. Прими подачу. | 1.03 | |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | 8.03 | |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 15.03 | |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 22.03 | |  |
|  | Развитие выносливости. | 29.03 | |  |
|  | Игры на развитие физических способностей. | 5.03 | |  |
|  | Игры на закрепление технических приемов. Прими подачу. | 12.04 | |  |
|  | Игры на закрепление технических приемов. Прими подачу. | 19.04 | |  |
|  | Эстафеты с элементами волейбола | 26.04 | |  |
|  | Игры на развитие физических способностей. | 3.05 | |  |
|  | Игры на развитие физических способностей |  | 10.05 | |  |
|  | Игры на развитие физических способностей |  | 17.05 | |  |
|  | Соревнования |  | 24.05 | |  |
|  | Соревнования |  | 31.05 | |  |

**Используемая литература:**

* «Внеурочная деятельность учащихся» (Волейбол) авторы: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, Москва «Просвещение»,2011г.
* М.Я.Виленский, Физическая культура. Учебник 5-7 классов
* Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
* Физическая культура в школе. Журналы.
* В.И. Лях. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя
* Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
* Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
* Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
* Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
* Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича
* Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
* Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
* Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
* Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Материально-техническое оснащение секции «ОФП»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **Библиотечный фонд** | |
| Программа | Д |
| Учебно-дидактические пособия и рекомендации | Д |
|  |  |
| **Учебно-практическое оборудование** | |
| Аптечка | П |
| Перекладина гимнастическая пристеночная | П |
| Стенка гимнастическая | П |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Кегли | К |
| Скакалка детская, обруч детский | К |
| Мат гимнастический | П |