

г. Новочеркасск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 20

С.В. Ленецкая

Приказ от 31.08.2022 № 170 – О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Волейбол» на 2022 – 2023 учебный год

физкультурно – спортивной направленности

уровень общего образования: ООП НОО и ОО

количество часов: 36 часов

педагог дополнительного образования: Ковалева Ирина Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности составлена на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 28.06.1995 N 98-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса;
- Устава МБОУ СОШ № 20.

Рабочая программа кружка «Волейбол» физкультурно - спортивной направленности разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в соответствии с программой В. И. Ляха, А. А. Зданевича. На изучение программы согласно учебному плану отводится 1 часа в неделю, что составляет 36 часов в год.

Цель:

- 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

Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся узнают

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

научатся:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Общее количество часов | Сроки изучения | Основное содержание темы | Универсальные учебные действия |
|-------|------------------------------------|------------------------|----------------|---|---|
| 1. | Специальная физическая подготовка. | 8 час | 01.09 – 26.10 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 2. | Техническая подготовленность. | 7 часов | 09.11- – 14.12 | Нижняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площадки Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах Действия без мяча. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 3. | Техника нападения. | 7 часов | 21.12 – 08.02 | Действия с мячом. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Осознавать важность освоения универсальных умений связанных |

| | | | | | |
|----|--------------------|---------|---------------|---|---|
| | | | | | с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 4. | Техника защиты | 5 часов | 15.02 – 22.03 | Действия без мяча. Действия с мячом. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |
| 5. | Тактика нападения. | 4 часов | 29.03 – 19.04 | Индивидуальные действия. Групповые действия. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 6. | Тактика защиты. | 5 часов | 26.04 – 01.06 | Командные действия. Система игры. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | <p>после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> |
|--|--|--|--|--|---|

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия | Примечание |
|-------|-----------------|--|------------|
| 1 | 01.09 | Гигиена спортсмена. История возникновения игры. Правила соревнований. | |
| 2 | 08.09 | Общая физическая подготовка | |
| 3 | 15.09 | Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Верхняя передача. | |
| 4 | 22.09 | Общая физическая подготовка | |
| 5 | 29.09 | Игра в волейбол 4*4 | |
| 6 | 06.10 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. | |
| 7 | 13.10 | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра | |
| 8 | 20.10 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. | |
| 9 | 27.10 | Игра в волейбол 4*4 | |
| 10 | 10.11 | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра. | |
| 11 | 17.11 | Игра в волейбол 4*4 | |
| 12 | 24.11 | Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра. | |
| 13 | 01.12 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. | |
| 14 | 08.12 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 15 | 15.12 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 16 | 22.12 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 17 | 12.01 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 18 | 19.01 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 19 | 26.01 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | |
| 20 | 02.02 | Падение и перекуты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра. | |
| 21 | 09.02 | Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | |
| 22 | 16.02 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой | |

| | | | |
|----|-------|--|--|
| | | нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | |
| 23 | 02.03 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | |
| 24 | 09.03 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | |
| 25 | 16.03 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | |
| 26 | 23.03 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | |
| 27 | 30.03 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | |
| 28 | 06.04 | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. | |
| 29 | 13.04 | Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | |
| 30 | 20.04 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | |
| 31 | 27.04 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | |
| 32 | 04.05 | Игра в волейбол 4*4 | |
| 33 | 11.05 | Игра в волейбол 6*6 | |
| 34 | 18.05 | Игра в волейбол 6*6 | |
| 35 | 25.05 | Игра в волейбол 4*4 | |
| 36 | 01.06 | Игра в волейбол 4*4 | |

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004 г.

Раздел 3. X-X1 классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.

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

Спортивный инвентарь.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Иванова Т.В.

« ____ » _____ 2022г.