

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 г. Сальска

Согласовано  
Заместитель директора по ВР



М.Д.Михайличенко

Утверждена  
приказом МБОУ СОШ №7  
от 30.08.2023 № 180  
Директор МБОУ СОШ № 7 г. Сальска  
С.Ю. Лыскова.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по кружковой деятельности курса «ВОЛЕЙБОЛ»

2023 – 2024 учебный год

педагог дополнительного образования  
Выгорко Михаил Александрович

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности курса «Волейбол» составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023) Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 №29456-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ ООО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
4. Приказ Министерства просвещения РФ 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 №29456-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года
6. Санитарные нормы и правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 г. №28);
7. Положение о рабочей программе МБОУ СОШ № 7 г. Сальска;
8. Образовательная программа /основного/ образования МБОУ СОШ №7 г. Сальска (утверждена приказом директора от 30.08.2023 №180);
9. Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 30.08.2023 №180);
10. Календарный учебный график ОУ (утверждён приказом директора от 30.08.2023 №180);
12. Приказ по МБОУ СОШ № 7 г. Сальска от 31.08.2023 г. № «Об организации кружковой работы в 2023-2024 учебном году».

Программа составлена на 1 год. Волейбол - это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии.

Баскетбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в корзину противника. Это скоростное ведение мяча, броски по кольцу с расстояния 1 м. броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в парах.

### Цели и задачи

Цель: Формирование двигательной сферы овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

Задачи

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и Т.П.).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычку соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах.
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
4. Воспитывать положительные качества (честность справедливость), и волевые качества (смелость, решительность)

1. Вводное занятие.

- Правила поведения в спортзале.
- Правила проведения разминки.
- Правила гигиены после занятий.

2. Специальная физическая подготовка

- Повторение + с высоким подниманием бедра.
- С захлестыванием голени назад.
- С прямыми ногами вперед.
- Семенящий бег.

3. Упражнения для развития быстроты и прыгучести

- Повторение пройденного материала.
- Остановка в два шага прыжком.
- Бег на 60 м.
- Челночный бег.

4. Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Игра в гандбол, пионербол.

- Атлетическая подготовка.
- 5. Игра в волейбол, баскетбол.
- 6. Подвижные игры и эстафеты.
  - С мячами
  - В кругу.
  - На быстроту, координацию.

В соответствии с Основной образовательной программой, по кружковой деятельности годовым календарным графиком, учебным планом и расписанием МБОУ СОШ №7 г. Сальска на 2021-2022 учебный год, а также с государственными праздниками данная программа в 6-11кл классах рассчитана на 66 часов.

### **Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе освоения занятия «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях волейболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Волейбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент волейбола способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Волейбольный этикет служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом активное использование волейбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения волейбола. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами занятий по волейболу.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу.

### **Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу и баскетболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны, ведений бросков в кольцо. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол и баскетбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

#### Способы контроля

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение общеразвивающих упражнений.
4. Соревнования.

### Содержание программы

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психофизиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние –

**Цель:** Формирование двигательной сферы овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать волейбол как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**В разделе «Знания о физической культуре»** представлены основные термины и понятия игры волейбол и баскетбола история волейбола и баскетбола и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки волейболистов и баскетболистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий волейбола и баскетбола.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий волейболом и баскетболом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий волейболом и баскетболом.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков. Освоение обучающимися способам передачи, приёмов, выполнения подач мяча, техники

передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в волейболе..

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся игры в волейбол.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

#### Список используемой литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры ( под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего - М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (Под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (Под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;
6. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
7. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
8. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.

**Календарно – тематическое планирование кружковой деятельности по курсу  
«спортивные игры».**

№ занятия	Дата проведения	Наименование темы занятий и содержание работы	Реализация воспитательного потенциала урока (модуль «Школьный урок»)
<b>I четверть</b>			
1-2	02.09.2023	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Изучение верхней передачи мяча. Игры:	Гражданское воспитание (1,8,1,5,1,7) Патриотическое воспитание(2,32,3,2,4) Духовно нравственное воспитание(3,1)
3			
4-5	09.09.2022	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками.	Физическое воспитание (5,2,5,3) Эстетическое воспитание (4,2,4,6) Трудовое воспитание(6.1,6.2,6.3) Ценности научного познания(8.1,8.2)
6			
7-8	16.09.2022	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
9			
10-11	23.09.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
12			
13-14	30.09.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
15			
16-17	07.10.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
18			
19-20	14.10.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
21			
22-23	21.10.2023	Верхняя подача. Игра	
24			
<b>II четверть</b>			
25-26	11.11.2023	Правила соревнований. Учебная игра.	Гражданское воспитание (1,8) Патриотическое воспитание(2,3,) Духовно нравственное воспитание(3,1)
27			
28-29	18.11.2023	Двухсторонняя игра. Игры:	Физическое воспитание (5,2,5,3) Эстетическое воспитание (4,2,4,6)
30			
31-32	25.11.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
33			
34-35	02.12.2023	Подводящие упражнения для нападающих действий. Игры:	
36			
37-38	09.12.2023	Нижняя и верхняя передачи. Игры:	
39			

40-41	16.12.2023	Игра в защите и нападении. Учебная игра.	
42			
43-44	23.12.2023	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
45			
<b>III четверть</b>			
46-47	13.01.2024	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Игры:	
48			
49-50	20.01.2024	Двухсторонняя игра в волейбол.	Гражданское воспитание (1,8)
51			
52-53	27.01.2024	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	Патриотическое воспитание(2,3,) Духовно нравственное воспитание(3,1)
54			
55-56	03.02.2024	Верхняя передача над собой и вперёд. Игры:	Физическое воспитание (5,2,5,3)
57			
58-59	10.02.2024	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Игры:	Эстетическое воспитание (4,2,4,6)
60			
61-62	17.02.2024	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Игры:	Трудовое воспитание(6.1,6.2,6.3)
63			
64-65	24.02.2024	Подачи мяча. Игра:	Ценности научного познания(8.1,8.2)
66			
67-68	02.03.2024	Блокировка нападающего удара. Игры:	
69			
70-71	09.03.2024	Игра в защите и нападении. Учебная игра.	
72			
73-74	16.03.2024	Игра в защите и нападении. Учебная игра.	
75			
<b>IV четверть</b>			
76-77	06.04.2024	Нижняя передача над собой и за спину. Игры:	Гражданское воспитание (1,8)
78			
79-80	13.04.2024	Верхняя подача. Игры:	Патриотическое воспитание(2,3,) Духовно
81			

82-83	20.04.2024	Передачи мяча, нижняя (прямая и боковая) подача мяча. Игры:	нравственное воспитание(3,1) Физическое воспитание (5,2,5,3) Эстетическое воспитание (4,2,4,6) Трудовое воспитание(6.1,6.2,6.3) Ценности научного познания(8.1,8.2)
84			
85-86	27.04.2024	Нижняя передача над собой и за спину. Игры:	
87			
88-89	04.05.2024	Передача мяча. Нападающий удар и приёма мяча снизу. Игры:	
90			
91-92	11.05.2024	Учебные игры.	
93			
94-95	18.05.2024	Учебные игры.	
96			
97	25.05.2024	Учебные игры.	

**Всего 97 час.**