

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 5**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1

от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Рабочая программа**

**Кружка дополнительного образования "Волейбол"**

**Учитель *Аносова Л.А***

**Учебный год *2024-2025***

**Количество часов по учебному плану: всего *157* часов, *4,5* часов в неделю**

**Рабочую программу составила *учитель физической культуры Аносова Л.А***

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружка

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; **проговаривать** последовательность действий;

уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД:

добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2. Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

| Кол-во часов | Элементы содержания  |
|--------------|--|
| 38           | 5  |
| 2<br>2       | Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях.<br>Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол |
| 2<br>2       | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.              |
| 2<br>2       | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.                                  |
| 2<br>2       | Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.                           |

|        |  |
|--------|--|
| 2<br>2 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. |
| 2<br>2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.                            |
| 2<br>2 | Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.   |
| 2<br>2 | Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.                                |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол» 2 четверть

| Кол-во часов | Элементы содержания   |
|--------------|---|
| <b>38</b>    | <b>5</b>  |
| 2<br>2       | Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол. |
| 2<br>2       | Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему.<br>Учебная игра в волейбол с заданием.                         |
| 2<br>2       | Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.  |
| 2<br>2       | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием  |
| 2<br>2       | нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.   |
| 2<br>2       | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувьрки.                               |
| 2<br>2       | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.<br>Практическая игра « Волейбол».                        |
| 2<br>2       | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.   |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол» 3

| Кол-во часов | Элементы содержания   |
|--------------|---|
| <b>38</b>    | <b>5</b>  |
| 2<br>2       | Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувьрки. |

|        |   |
|--------|---|
| 2<br>2 | Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.   |
| 2<br>2 | Учебная игра в волейбол с заданием.<br>Нападающий удар и блокирование   |
| 2<br>2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.   |
| 2<br>2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол  |
| 2<br>2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.   |
| 2<br>2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.  |
| 2<br>2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.   |
| 2<br>2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.   |
| 2<br>2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол» 4

| Кол-во часов | Элементы содержания  |
|--------------|--|
| <b>38</b>    | <b>5</b>   |
| 2<br>2       | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.  |
| 2<br>2       | Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. |
| 2<br>2       | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.   |
| 2<br>2       | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.                             |
| 2<br>2       | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.   |
| 2<br>2       | Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.   |
| 2<br>2       | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.                                     |
| 3<br>2       | Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.  |

