

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 5

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1

от « ___ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

« ___ » _____ 2023 г.

Рабочая программа

Кружка дополнительного образования "Волейбол"

Учитель *Аносова Л.А*

Учебный год *2023-2024*

Количество часов по учебному плану: всего *306 часов, 9 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 2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол
2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.
2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.
2 2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.

2 2	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.
2 2	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.
2 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
38	5
2 2	Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.
2 2	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.
2 2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.
2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием
2 2	нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.
2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувьрки.
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».
2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол» 3

Кол-во часов	Элементы содержания
38	5
2 2	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувьрки.

2 2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.
2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.
2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол
2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.
2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.
2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.
2 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
38	5
2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.
2 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 2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.
2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.
2 2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.
2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
3 2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.

