

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА КАМЕНКА
САМОЙЛОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
Соколова М.С./_____
Протокол № __1__
от «30» августа 2024г.

«Согласовано»

Зам. зав. филиала по УВР
Соколова М.С./_____

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ
с.Каменка
_____ И.А.Хирнова
Приказ № «335» от 30.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**спортивной секции «Волейбол»
в рамках школьного спортивного клуба**

5 - 9 класс

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 лет

2024 год

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Актуальность программы. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики

игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

1. Планируемые предметные результаты

В результате обучения по программе ребёнок:	В результате обучения по программе у ребёнка:
<ul style="list-style-type: none">- будет знать комплекс упражнений для физического самосовершенствования;- будет иметь представление о правилах игры в волейбол, игровых ситуациях, жестах судей;- будет стремиться развиваться физически;- будет обучен навыкам игры в волейбол;- овладеет понятиями «передача», «пас», «подача»;- получит навыки работы в команде.	<ul style="list-style-type: none">- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях спортом;- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, необходимые для продуктивной работы в команде;- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;- будет сформирована активная жизненная позиция.

2. Содержание программы 5 - 9 класс (34 ч. 1 ч. в неделю)

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы

включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планирование рассчитано на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	4		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	6		6	Тестирование
3	Техническая подготовка	12		12	Наблюдение, тестирование
4	Тактическая подготовка	2		2	Наблюдение
5	Игровая подготовка	9		9	Наблюдение
6	Соревнования	2		2	Наблюдение
7	Тестирование по ОФП	1		1	Промежуточная аттестация - экзаменационный тест
	Всего часов	34	4	34	

3. Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата	
		Всего	План	Факт
1	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	1		
2	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	1		
3	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	1		
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
6	Приём мяча двумя руками снизу	2		
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
8	Нижняя прямая подача и нижний прием	1		

	мяча.			
9	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
10	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2		
15	Двусторонняя игра	1		
16	Верхняя подача мяча. Пионербол	2		
17	Нижняя подача мяча. Пионербол	2		
18	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2		
19	Верхняя подача, нижний прием	2		
20	Нападающий удар, нижний прием	2		
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		
22	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1		
23	Соревнование в группах	2		
24	Соревнование в группах.	1		
25	Соревнование. Итоговое занятие	1		
26	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	1		
27	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	1		
28	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
29	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	1		
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
31	Приём мяча двумя руками снизу	2		
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
33	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
34	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
	Итого:	34		