

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического объединения
учителей художественно-эстетического цикла,
физической культуры и ОБЖ

Руководитель методического объединения

Е.С. Амишева _____

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Е.М. Федорова

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Волейбол»
для 5-6 классов**

Разработана ШМО учителями
физической культуры

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также Уставом общеобразовательной организации и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Программа по дополнительному образованию секции «Волейбол» для 5-6 классов является модифицированной и составлена на основе программы развития физкультурно-оздоровительных способностей обучающихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Программа физического воспитания обучающихся образовательной организации по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Цель программы: изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу по упрощенным правилам.

Место курса в учебном плане

Занятия по технической, тактической, общефизической и специальной подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных занятий два раза в неделю по 2 часа. Группы разнополые и разновозрастные. На изучение программы по дополнительному образованию секции «Волейбол» отведено 136 часов из расчета (4 часа в неделю, 34 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий футболом;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): *будут сформированы*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

получат возможность

- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты судьи по волейболу;
- проводить практическое судейство по волейболу;

получат возможность

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Ожидаемый результат

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства, научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Занимающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

5-6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка							
1.	Челночный бег 3x10	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
2.	Прыжок в длину с места	170	160	175	168	180	173
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	7	3	12	8	17	12
Техническая подготовка							
3.	Нижняя прямая подача на точность					+	+
4.	Прием подачи и первая передача из зоны 6 в зону3 (расстояние 4 метра);					+	+
5.	Передача в прыжке двумя руками через сетку.					+	+

По окончании прохождения программы секции «Волейбол» итоговым занятием будет участие в первенстве и блиц-турнире по волейболу среди обучающихся 5-6 классов.

9-11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовка							
1.	Челночный бег 3x10	8.2	9.3	8.0	9.0	7.3	8.2
2.	Прыжок в длину с места	190	160	210	170	220	185
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	25	14	30	20	35	25
Техническая подготовка							
3.	Нижняя прямая подача на точность					+	+
4.	Прием подачи и первая передача из зоны 6 в зону3 (расстояние 4 метра);					+	+
5.	Передача в прыжке двумя руками через сетку.					+	+

Форма промежуточной аттестации: контрольное тестирование
Сроки проведения ПА в соответствии с графиком

Содержание программы

Учебный материал содержит три раздела: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила игры в волейбол.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения обучающиеся должны знать правила игры и применять в соревнованиях изученные технические приемы.

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

Содержание программы

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением вперед.

Упражнения с отягощением.

Упражнения с набивными мячами: броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 1 кг).

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. *Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кросс до 2000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину с места и вверх.

Метания мячей различного веса.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина,

Акробатика: перекаты, кувырки вперед. Назад.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч руками.

Приседание на одной ноге «пистолет».

Броски набивного мяча руками на дальность за счет энергичного замаха руками.

Передвижение на руках вправо, влево по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Сжатие теннисного (резинового) мяча руками.

Многократное повторение упражнений в бросках набивного мяча над собой двумя руками (особое внимание обращать на положение кистей и пальцев).

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-15 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, подпрыгивания или бега на месте).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости по сигналу. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении конусами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед, приставными шагами).

Упражнения для развития ловкости.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Выжигало» и другие.

Техника и тактика игры

Техника игры.

Изучение стоек волейболиста, перемещений. Передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте. Передачи мяча сверху двумя руками по зонам площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу в опорном положении после подачи.

Тактика игры.

Переходы на площадке. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед». Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад». Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.

Судейская практика.

Судейская практика проводится в ходе учебных игр и соревнований.

Календарно – тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ п\п	Содержание	Кол-во часов	Дата
1	Набор обучающихся в секцию по волейболу.	1	02.09
2	Бег 30,60 метров. Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками в стену.	1	04.09
3	Бег 500 метров. Изучение расстановки. Передача мяча сверху двумя руками в движении приставными шагами.	1	09.09
4	Прыжки со скакалкой. Подача мяча: нижняя прямая в стену. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1	11.09
5	Броски набивных мячей в парах. Нижняя прямая подача в пределы площадки, в правую и левую половину.	1	16.09
6	Прием нормативов: сгибание и разгибание рук, прыжки в длину с места. Нижняя прямая подача в пределы площадки, в правую и левую половину.	1	18.09

7	Прыжки через скамейку. Прием мяча снизу двумя руками в опорном положении после броска партнером через сетку (расстояние 4—6 м).	1	23.09
8	Челночный бег 3*10 метров. Нижняя прямая подача в пределы площадки, в правую и левую половину.	1	25.09
9	Бег 1000 метров. Прием мяча — сверху двумя руками: брошенного через сетку (расстояние 4—6 м).	1	30.09
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра.	1	02.10
11	Подачи мяча: нижняя прямая подача по зонам площадки. Двусторонняя игра.	1	07.10
12	Прием мяча снизу в опорном положении с подачи. Двусторонняя игра.	1	09.10
13	Передача мяча сверху двумя руками различные по высоте. Двусторонняя игра.	1	14.10
14	Двусторонняя игра, командные действия.	1	16.10
15	Передача мяча снизу двумя руками, отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки.	1	21.10
16	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте. Двусторонняя игра.	1	23.10
17	Прием мяча снизу в опорном положении с подачи. Двусторонняя игра.	1	06.11
18	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра.	1	11.11
19	Прием мяча снизу двумя руками в стену многократно. Двусторонняя игра.	1	13.11
20	Прием мяча снизу в опорном положении с подачи. Двусторонняя игра.	1	18.11
21	Передача мяча одной рукой сверху вперед, в прыжке. Двусторонняя игра	1	20.11
22	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра.	1	25.11
23	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра.	1	27.11
24	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, в прыжке. Двусторонняя игра.	1	02.12
25	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед». Двусторонняя игра	1	04.12
26	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	1	09.12
27	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии. Двусторонняя игра.	1	11.12
28	Нижняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом по направлению.	1	16.12
29	Двусторонняя игра, командные действия. Передачи из зоны 6 в зону 3.	1	18.12
30	Промежуточная аттестация: нижняя прямая подача на точность; Прием подачи и первая передача из зоны 6 в Зону 3 (расстояние 4 метра); Передача в прыжке двумя руками через сетку.	1	23.12

31	Блиц – турнир по волейболу среди девочек 5-6 классов по упрощенным правилам.	1	25.12
32	Блиц – турнир по волейболу среди мальчиков 5-6 классов по упрощенным правилам.	1	13.01
33		1	15.01
34		1	20.01
35		1	22.01
36		1	27.01
37		1	29.01
38		1	03.02
39		1	05.02
40		1	10.02
41		1	12.02
42		1	17.02
43		1	19.02
44		1	26.02
45		1	03.03
46		1	05.03
47		1	10.03
48		1	12.03
49		1	17.03
50		1	19.03
51		1	24.03
52		1	26.03

53		1	31.03
54		1	02.04
55		1	07.04
56		1	09.04
57		1	14.04
58		1	16.04
59		1	21.04
60			23.04
61			05.05
62			07.05
63			12.05
64			14.05
65			19.05
66			21.05
67			26.05
68			28.05

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015г. (Работаем по новым стандартам).
2. Учебник: Физическая культура для учащихся 5– 7 классов под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2018г.
3. Дополнительная литература: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, авторы Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, 2012 года.