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 9-11 классов**

Разработана ШМО художественно-эстетического цикла,
физической культуры и ОБЖ

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 секции «Волейбол» разработана на основе программы развития физкультурно-оздоровительных способностей обучающихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность обучающихся «Волейбол». Дополнительная литература: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин. Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательной организации. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать волейбол как вид спорта и активного отдыха;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- изучить и применить правила судейства в волейболе;
- воспитывать морально - волевые качества.

Место курса в учебном плане

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных занятий 2 раза в неделю по 3 часа (девушки), 2 раза в неделю по 2 часа (юноши). Группы разновозрастные. Она предназначена для обучающихся в возрасте 15-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. На изучение программы по дополнительному образованию секции «Волейбол» отведено 204 часов из расчета 34 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

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

Владеть

- понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 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 межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных 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.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Испытания на точность передачи	5
6.	Испытание на точность передачи через сетку	5
7.	Испытания на точность подач	5
8.	Испытания на точность нападающего удара	5
Общая физическая подготовка		
9.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
10.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
Техническая подготовка		
14.	Выбор способа приема мяча (по заданию)	10
15.	Прием мяча от нападающего удара	10
16.	Выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки	10

Учебный материал даётся по четырем разделам: основы знаний; общая физическая подготовка; техника игры; тактика игры.

Основы знаний:

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма

Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка:

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча, отраженного сеткой.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6м; подача через сетку из-за лицевой линии 9 метров; верхняя прямая подача; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение ритмом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 9 метров.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Примерное распределение учебного материала**Календарно - тематическое планирование занятий по волейболу
на 2023 -2024 учебный год**

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
1.	Набор обучающихся в секцию по волейболу.	3	
2.	Техническая подготовка: перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.	3	
3.	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	3	
4.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте. Двусторонняя игра.	3	
5.	Нижняя и верхняя прямые подачи. Двусторонняя игра.	3	
6.	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.	3	
7.	Прием мяча снизу двумя руками в опорном положении подач. Двусторонняя игра.	3	
8.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Двусторонняя игра.	3	
9.	Вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению. Двусторонняя игра.	3	
10.	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению.	3	
11.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте. Двусторонняя игра.	3	
12.	Прямой нападающий удар по ходу. Прием мяча снизу в опорном положении нападающих ударов. Двусторонняя игра.	3	
13.	Прямой нападающий удар с задней линии, по ходу. Двусторонняя игра.	3	
14.	Передача мяча одной рукой сверху вперед, в прыжке. Двусторонняя игра.	3	
15.	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	3	

16.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Двусторонняя игра.	3	
17.	Прямой нападающий удар .Двусторонняя игра, командные действия.	3	
18.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	3	
19.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	3	
20.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	3	
21.	Подача мяча: верхняя прямая подача. Двусторонняя игра	3	
22.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра.	3	
23.	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению.	3	
24.	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке. Двусторонняя игра.	3	
25.	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	3	
26.	Прием мяча снизу в опорном положении нападающих ударов в зонах 1,5. Двусторонняя игра.	3	
27.	Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	3	
28.	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению. Двусторонняя игра.	3	
29.	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	3	
30.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	3	
31.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	3	
32.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра,	3	

33.	Верхняя прямая подача по зонам площадки, в прыжке. Двусторонняя игра.	3	
34.	Верхняя прямая подача с максимальной силой. Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	3	
35.	Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от первой передачи	3	
36.	Прием мяча снизу в опорном положении подач, нападающих ударов. Двусторонняя игра.	3	
37.	Прямой нападающий удар по ходу. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	3	
38.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	3	

39.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	3	
40.	Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу из зон 2,4.	3	
41.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии	3	
42.	Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	3	
43.	Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	3	
44.	Прямой нападающий удар по ходу. Двусторонняя игра,	3	
45.	Вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению.	3	
46.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	3	
47.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	3	
48.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	3	
50.	Прямой нападающий удар по ходу, двусторонняя игра.	3	
51.	Прием мяча снизу двумя руками нападающих ударов.	3	
52.	Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	3	
53.	Двусторонняя игра, тактические действия в нападении	3	
53.	Двусторонняя игра, тактические действия в нападении	3	

54.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	3	
55.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	3	
56.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Прием мяча снизу в опорном положении подач. Двусторонняя игра.	3	
57.	Прямой нападающий удар по ходу. Прием мяча снизу в опорном положении нападающих ударов. Двусторонняя игра.	3	
58.	Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	3	
59.	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	3	
60.	Прямой нападающий удар с задней линии. Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	3	
61.	Прямой нападающий удар по ходу, двусторонняя игра, тактические действия в нападении	3	
62.	Прямой нападающий удар с задней линии, по ходу. Двусторонняя игра.	3	

63.	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения. Двусторонняя игра.	3	
64.	Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от первой передачи и расположения партнеров.	3	
65.	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.	3	
66.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте. Двусторонняя игра.	3	
67.	Контроль технической подготовки.	3	
68.	Контроль общефизической подготовки.	3	