


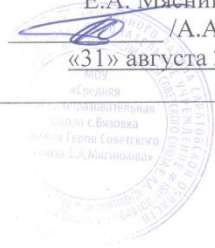


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Вязовка  
имени Героя Советского Союза Е.А. Мясникова»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО, протокол № 1 от «31» августа 2023 г. Руководитель ШМО  /Л. П. Белова/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  /Е.А. Кулак/ «31» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Вязовка имени Героя Советского Союза Е.А. Мясникова»  /А.А. Петрухин/ «31» августа 2023 г. 
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной секции  
«Волейбол»

Классы: 7-9

Возраст: 12-16 лет

Разработал: Недбайлов Александр Николаевич

с. Большая Каменка  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей обучающихся 7 – 9 классов Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования и учебным планом МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Вязовка имени Героя Советского Союза Е.А. Мясникова».

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. 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:** популяризация волейбола среди учащихся, изучение истории развития волейбола, обучение игре в волейбол.

### **Задачи:**

- развитие двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), умений и навыков,
- овладение основными навыками и умениями игры в волейбол,
- формирование основ здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты.**

#### **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 путь 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.

## Содержание программы

Техника безопасности при занятиях кружка «Волейбол». Передачи и подачи мяча. ОФП. История развития волейбола. Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча. Выполнение ускорений. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Пионербол. Подвижные игры. Нижняя передача мяча. Блок. ОФП. Развитие двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). СФП. Тактическая подготовка. Действия в нападении. Действия в защите.

### Формы проведения занятий:

- подвижные игры,
- игры с элементами волейбола,
- соревнование,
- эстафеты,
- игровые упражнения,
- знание правил игры в волейбол,
- умение играть в команде.

### Формы контроля:

- анкетирование учащихся;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного уровней;
- сдача нормативов по физической, технической подготовке.
- 

### Тематический план

№ п/п	Модуль (раздел, блок) и его наименование	Количество часов по разделу
1	Техника безопасности на занятиях кружка «Волейбол». История появления игры волейбол. Правила соревнований.	3
2	ОФП. Поддачи, передачи и блок мяча.	16
3	Тактическая подготовка. Действия в нападении. Действия в защите. СФП.	10
4	Учебная игра - соревнование.	5
Итого		34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Всего часов	Дата проведения		Примечание
			План.	Факт.	

1	Техника безопасности при занятиях кружка «Волейбол».	1			
2	История развития волейбола.	1			
3	Нижняя прямая подача. ОФП.	1			
4	Нижняя прямая подача. ОФП.	1			
5	Верхняя передача мяча. ОФП.	1			
6	Верхняя передача мяча. ОФП.	1			
7	Верхняя передача мяча. ОФП.	1			
8	Нижняя передача мяча. ОФП.	1			
9	Нижняя передача мяча. ОФП.	1			
10	Нижняя передача мяча. ОФП.	1			
11	Нижняя передача мяча. ОФП.	1			
12	Нижняя прямая подача. ОФП.	1			
13	Нижняя прямая подача. ОФП.	1			
14	Нижняя прямая подача. ОФП.	1			
15	Нижняя прямая подача	1			
16	Верхняя прямая подача.	1			
17	Верхняя прямая подача.	1			
18	Верхняя прямая подача.	1			
19	Верхняя прямая подача	1			
20	Тактическая подготовка - игра в защите.	1			
21	Тактическая подготовка - игра в защите. Правила соревнований.	1			
22	Тактическая подготовка - игра в защите.	1			
23	Тактическая подготовка - игра в защите. Правила соревнований.	1			
24	Тактическая подготовка - игра в защите. СФП. Учебная игра.	1			
25	Тактическая подготовка - игра в нападении. СФП. Учебная игра.	1			
26	Тактическая подготовка - игра в нападении. СФП. Учебная игра.	1			
27	Тактическая подготовка - игра в нападении. СФП. Учебная игра.	1			
28	Тактическая подготовка - игра в нападении. СФП. Учебная игра.	1			
29	Тактическая подготовка - игра в нападении. СФП. Учебная игра.	1			
30	Учебная игра-соревнование.	1			
31	Учебная игра-соревнование.	1			
32	Учебная игра-соревнование.	1			
33	Учебная игра-соревнование.	1			
34	Учебная игра-соревнование.	1			
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

**Лист внесенных изменений в рабочую программу спортивной секции «Волейбол»  
в 7 -9 классах на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока.	Дата внесения	Причина внесения	Основание (приказ по	Отметка заместителя
-------	-----------------------------------	---------------	------------------	----------------------	---------------------

