

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения –
средней общеобразовательной школы с. Кировское
средней общеобразовательной школы с. Полековское
Марковского района Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель ШМО классных руководителей <i>Ю.М. Торганова</i> / Ю.М. Торганова / Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР СОШ с. Полековское <i>Н.С. Чегоданова</i> / Н.С. Чегоданова / от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2023г.	«Утверждено» Руководитель СОШ с. Полековское <i>И.А. Суханова</i> / И.А. Суханова / от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2023г.
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка внеурочной деятельности

«Волейбол»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей, на которых рассчитана

дополнительная образовательная программа:
10-15 лет

Автор: Бенке Любовь Ивановна – учитель
ОБЖ и физической культуры
СОШ с. Полековское Марковского
района Саратовской области

с. Полековское

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, 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 образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры 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 учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Отбор лучших учащихся для соревнований.

Содержание программы

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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общеподготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>

Учебно-тематический план по волейболу (34 ч)

№	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	3
5	Соревнования, контрольные занятия	12
6	Итого	34

Календарно-тематическое планирование секции волейбол

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения волейбола	1	
2-3	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры	2	
4	Учебная игра	1	
5	Развитие волейбола	1	
6	Бег, прыжки	1	
7-8	Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры	2	
9	Учебная игра	1	
10-11	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	2	
12	Учебная игра	1	
13-14	Нападающие удары. Подвижные игры	2	
15	Учебная игра	1	
16-17	Овладение техникой блокировки ударов	2	
18	Учебная игра	1	
19	Индивидуальные действия	1	
20	Учебная игра	1	

21	Групповые действия	1	
22	Учебная игра	1	
23	Командные действия	1	
24	Учебная игра	1	
25-26	Тактика защиты	2	
27	Учебная игра	1	
28	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
29	Жесты судей	1	
30	Учебная игра	1	
31	Гимнастические упражнения	1	
32	Правила игры в мини-волейбол	1	
33	Бег, прыжки	1	
34	Учебная игра	1	
ИТОГО		34	

Инструктаж по технике безопасности

(волейбол)

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время урока.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

По окончании урока.

Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.

Сведения об учащихся

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Домашний адрес	Ф.И.О.родителей, контактный телефон
1.	Балакина Надежда Алексеевна	21.08. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная, 20/2	Балакин Алексей Алексеевич Балакина Наталья Ивановна 89372402352
2.	Бишев Эмиль Камильевич	15.12. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Набережная, д.112/2	Бишев Камиль Вахреевич Лапшина Светлана Юрьевна 89271129298 89372272594
3.	Кених Константин Глебович	15.12. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная, 14/1	Кених Глеб Романович Кених Ирина Андреевна 89371455879
4.	Лакеева Яна Олеговна	27.05. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское пер. Светлый, д.83	Лакеев Олег Петрович Лакеева Елена Владимировна 89271535538
5.	Нурдалиев Самат Ербулатович	03.09. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная, 28/2	Нурдалиев Ербулат Александрович Нурдалиева Гульнара Петровна 89198385286
6.	Прояво Андрей Александрович	16.04.2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная, д.	Прояво Наталья Александровна 89271363046
7.	Соколов Артём Григорьевич	16.11. 2009	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Школьная, д.77/1	Боярищева Светлана Владимировна (опекун) 89198274918

Сведения о родителях

	Ф.И. ученика	Ф.И.О. родителей	Телефон
1	Лодянов Захар Олегович	Балакин Алексей Алексеевич Балакина Наталья Ивановна	89372402352
2	Бишев Эмиль	Бишев Камиль Вахреевич Лапшина Светлана Юрьевна	89270587582
3	Кених Константин	Кених Глеб Романович Кених Ирина Андреевна	89371455879
4	Лакеева Яна	Лакеев Олег Петрович Лакеева Елена Владимировна	89271535538
5	Нурдалиев Самат	Нурдалиев Ербулат Александрович Нурдалиева Гульнара Петровна	89378179708
6	Прояво Андрей	Прояво Наталья Александровна	89271363046
7	Соколов Артём	Боярищева Светлана Владимировна (опекун)	89198274918

Сведения о родителях 5 класса

	Ф.И. ученика	Ф.И.О. родителей	Телефон
1	Ичетовкина Ксения Александровна	Ичетовкин Александр Александрович Ичетовкина Татьяна Александровна	937-241-38-14
2	Ковтун Дмитрий Юрьевич	Ковтун Татьяна Андреевна	937-254-79-40
3	Нуштаев Дмитрий Сергеевич	Нуштаев Сергей Иванович Петрова Ольга Радиевна	985-256-93-87
4	Торгашова Полина Денисовна	Торгашов Денис Владимирович Торгашова Юлия Михайловна	937-636-83-61
5	Лихачева Софья Юрьевна	Лихачев Юрий Усикова Анастасия Александровна	983-448-89-32
6	Лодянов Захар Олегович	Лодянова Елена Константиновна	908-550-35-66
7	Якубалиев Марат Адилевич	Якубалиев Адил Тасбулатович Уразгалиева Эльмира Исбулатовна	927-125-96-46
8	Саченко Ирина Алексеевна	Саченко Елена Сергеевна Матвеев Алексей Анатольевич	9297733123

Список 5 класса

№	№ личного дела	Ф.И.О.	Дата рождения	Домашний адрес и телефон
1	И-18	Ичетовкина Ксения Александровна	15.03.2012	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Ромашка 2 д.110 кв.1т.937-241-38-14
2	К-193	Ковтун Дмитрий Юрьевич	21.11.2012	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Мира д.47 кв.2 т. 937-254-79-40
3	Н-28	Нуштаев Дмитрий Сергеевич	10.04.2012	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Ромашка 3 д. 135 кв. 2 т. 985-256-93-87
4	Т-51	Торгашова Полина Денисовна	07.04.2012	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Мира д. 141 т. 937-636-83-61
5	Л-32	Лихачева Софья Юрьевна	10.05.2012	Саратовская обл.Марковский район. с.Полековское ул.Мира д.92 т, 983-448-89-32
6	Л-34	Лодянов Захар Олегович	02.04.2012	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная д. 32 кв.1 т. 917-318-38-99
7	Я-11	Якубалиев Марат Адилович	22.01.2013	Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Мира д. 96 кв.1 т.927-125-96-46
8	С-	Саченко Ирина Алексеевна		Саратовская обл. Марковский район с. Полековское ул. Центральная д. 17 кв.1 т. 9297733123