



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Русско-татарская средняя общеобразовательная школа № 129»

*С. Габдрахманова* Д.Г. Габдрахманова

## Рабочая программа спортивной секции «Волейбол»

Руководитель: Абзалов Гумер Миншакирович

2020--2021 уч.г.

## Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО –создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Внеурочная деятельность школы

направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-6 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения авторами -составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.–Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)–Закона «Об образовании в Российской Федерации»;–Федерального закона «О физической культуре и спорте»;–Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;–Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

–ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол. Волейбол –один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно –сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться

приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы:

для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель программы:

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом. В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задачи:

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Работа

по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются:

в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии:

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол – путь к здоровью» содействуют всестороннему развитию школьников. Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов: – принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей. – принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач. – принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей. – принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык. Применяемые методы:

–Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

–Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

–Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

✓Игровая

✓Группового взаимодействия

✓Личностно-ориентированная

✓Проблемного обучения

✓Проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем одно занятие 2 часа, второе 2,5 часа- 2 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся 5-6 класса. Расчитана на 158 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Волейбол–путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: -мгновенно оценивать обстановку; -действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;-проявления высокой самостоятельности;-умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;–правила игры в волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях. уметь:–выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/ –выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Место проведения занятий и требуемый инвентарь:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 10-15 шт.

Скакалки – 15 шт.

Волейбольная сетка.

Общее количество часов - 157,5.

### Тематический план

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
3-4	Сведения о строении и функциях организма.	2,5	Сведения о строении и функциях организма.
5-6	Тактика нападения .	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8	Общая физическая подготовка.	2,5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
9-10	Тактика нападения .	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11	Специальная физическая подготовка.	2,5	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
12-13	Тактика нападения.	2	Пас предплечьями в движении.

14-15	Тактика нападения .	2,5	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16	Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
17-18	Техническая подготовка.	2,5	Пас предплечьями на точность.
19-20	Общая физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
21-22	Техническая подготовка.	2,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )
23-24	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
25-26	Техника нападения.	2,5	Пас предплечьями на точность.
27-28	Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30	Специальная физическая подготовка.	2,5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
31-32	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34	Техническая подготовка.	2,5	Подача и пас предплечьями.
35-36	Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
37-38	Техническая подготовка.	2,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
41-42	Тактика нападения.	2,5	Нацеленная подача
43-44	Тактика нападения.	2	Передача сверху.
44-45	Техника защиты и нападения.	2,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
46-47	Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
48-49	Специальная физическая подготовка.	2,5	Передача –перемещение-передача.
50-51	Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
52-53	Техническая подготовка.	2,5	Передача сверху.
54-55	Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
56-57	Техника защиты и нападения.	2,5	Передача безадресного мяча.
58-59	Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.

60-61	Тактика нападения.	2,5	Передача –перемещение-передача.
62-63	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
64-65	Тактика нападения.	2,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67	Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.
68-69	Техническая подготовка.	2,5	Высокая пристрельная передача.
70-71	Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
72-73	Техническая подготовка.	2,5	Игра “Минус два”
74-75	Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
76-77	Тактика нападения.	2,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79	Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81	Специальная физическая подготовка.	2,5	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83	Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
84-85	Тактическая подготовка	2,5	Верхняя подача.
86-87	Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89	Техническая подготовка.	2,5	Пас предплечьями на точность.
90-91	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
92-93	Специальная физическая подготовка.	2,5	Пас из неудобного положения.
94-95	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
96-97	Техническая подготовка.	2,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
101-102	Техническая подготовка.	2,5	Верхняя подача.
102-103	Тактическая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105	Тактика защиты.	2,5	Пас из неудобного

			положения.
106-107	Тактическая подготовка.	2	Индивидуальные действия.
108-109	Общая физическая подготовка.	2,5	Подвижные игры и эстафеты.
110-111	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113	Тактическая подготовка.	2,5	Игра волейбол по упрощенным правилам.
114-115	Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
116-117	Техническая подготовка.	2,5	Игра "Поддай и попади"
118-119	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
120-121	Тактическая подготовка.	2,5	Игра "Сумей передать и подать"
122-123	Тактика защиты.	2	Подвижные игры и эстафеты.
124-125	Тактическая подготовка.	2,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127	Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129	Тактическая подготовка.	2,5	Подача с лицевой линии.
129-130	Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
131-132	Специальная физическая подготовка.	2,5	Передача-перемещение-передача.
133-134	Техническая подготовка.	2	Высокий пас назад.
135-136	Общая физическая подготовка.	2,5	Общеразвивающие упражнения
137-138		2	Короткий пас.
139-140	Специальная физическая подготовка.	2,5	Передача-перемещение-передача.
141-142	Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
143-144	Тактика защиты.	2,5	Игра "Берем игру на себя"
145-146	Тактика защиты.	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
147-148	Тактика защиты.	2,5	Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
149-150	Тактика защиты.	2	Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
151-152	Тактическая подготовка.	2,5	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

153-154	Общая физическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
155-156	Тактическая подготовка.	2,5	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач
157-158	Общая физическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

Список используемой литературы. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.