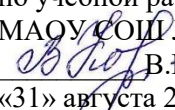


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»  
(МАОУ СОШ №20)**

---

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
протокол № 1 от 31.08.23

Согласована  
Заместителем директора  
по учебной работе  
МАОУ СОШ №20  
  
В.И.Корепанова  
«31» августа 2023 г.

**Приложение №30**  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования, разработанной в  
соответствии с ФГОС ООО от  
2021 г., утвержденной  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 20  
от 31.08.2023г. №208

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

**(для учащихся 5-8 классов, 1 ч в неделю, в год – 34 ч)**

Составитель:  
Зинина Ольга Александровна,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №20

## **1. Содержание курса внеурочной**

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.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-8 классов). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

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.

**Цель:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

- 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.

**Данная программа рассчитана на учащихся 5-8 классов.**

**Сроки реализации программы:** 1 год (2022-2023 учебный год)

**Формы подведения итогов:**

- турнир по волейболу среди учащихся секции;
- показательные выступления для учащихся школы.

## **2. Планируемые результаты**

*Личностные:*

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

2) 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:*

1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

*Предметные:*

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 3. Тематическое планирование программы

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Разучивание стойки игрока (исходные положения) Игра «Перестрелка».	1
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:	1

	правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
4.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1
5.	Правила игры. Соревновательно-игровое занятие	1
6.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1
7.	Эстафеты с различными способами перемещений. Общая физическая подготовка.	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
9.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
10.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
11.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1
12.	Разучивание верхней передачи мяча у стены и в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены и в парах. Введение в начальные игровые ситуации.	1
14.	Разучивание верхней передачи мяча у стены и в парах. Введение в начальные игровые ситуации.	1

15.	Тренировочная игра. Правила игры.	1
16.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Общая физическая подготовка.	1
17.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Общая физическая подготовка.	1
18.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Общая физическая подготовка.	1
19.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Общая физическая подготовка.	1
20.	Тренировочная игра. Правила игры.	1
21.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. Игровые упражнения.	1
22.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. Игровые упражнения.	1
23.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. Игровые упражнения.	1
24.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
25.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
26.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола.	1
27.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола.	1
28.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. Эстафеты с элементами волейбола.	1
29.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	1
30.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины	1

	площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
31.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
32.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
33.	Турнир в параллели	1
34.	Турнир в параллели	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>