

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Управление образования администрации города Чебоксары
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» города Чебоксары
Чувашской Республики

Рассмотрено

Утверждено

На заседании МО классных руководителей

Директор МБОУ «СОШ № 3»

_____ М.А. Ильина

_____ Н.И. Степанова

Протокол № 1 от «26» июня 2025г.

Приказ № 154 от «26» июня 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной секции «Волейбол»
в области физического воспитания
для обучающихся 8,9 классов
на 2025-2026 учебный год**

г. Чебоксары, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью программы «Волейбол» является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитывающее значение программы «Волейбол» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Содержание программы «Волейбол» представлены «Универсальные учебные действия», в которых раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Число часов, рекомендованных для изучения волейбола для каждого класса—1 час в неделю.

Результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8,9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю для каждой группы. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

1.Правила поведения на занятиях. Спортивный костюм и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

2.Правила игры. Индивидуальные, групповые и командные действия. Судейская терминология.

3.Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами. Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4х10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений. Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках. Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.

4. Техника игры. Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения. Прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары. Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

5.Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов. Блокирование: выбор способа. Страховка.

6.Инструкторская и судейская практика. Проведение разминки. Судейство игр в своей и младших группах.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Т.Б. История волейбола. Судейство.	1
3-4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
5-6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
7-8	Эстафеты с различными способами перемещений	2
9-10	Верхняя передача мяча над собой	2
10-11	Верхняя передача мяча в парах	2
12-14	Подачи с середины площадки	2
15	Нижняя передача над собой	1
16	Нижняя передача мяча в парах	1
17-20	Подача и приём мяча в парах	4
21-22	Подача и приём мяча через сетку в парах.	2
23-24	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2
25-26	Прямой нападающий удар	2
27-28	Совершенствование приёма мяча после подачи	2
29-30	Одиночное блокирование и страховка	2
31-32	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	2
33-34	Командные тактические действия в нападении и защите	2
35-36	Подачи мяча	2
37-38	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2
39-40	Прямой нападающий удар	2
41-42	Совершенствование верхней прямой подачи	2
43-44	Совершенствование приёма мяча после подачи.	2
45-46	Правила игры.	2
47-48	Совершенствование пройденного материала.	2
49-68	Двухсторонняя учебная игра.	20