Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 с.Чермен»
Пригородного муниципального района
Республики Северная Осетия-Алания

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ
Протокол № 1 от	_____Тиникашвили С.Т.	«СОШ №4 с.Чермен»
«26» 08 24 г.	«28» 08 20 24 г.	_____Оздоева М.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба

«МОЧХО»
(14-17 лет)

Составитель: Гайсанов М.М.
на 2024/2025 учебный год

Пригородный муниципальный район с.Чермен
2024 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе приказа от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 21, ст. 1930; 2017, N 52, ст. 7927) и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными , повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Отличительная особенность программы

игровая деятельность приучает занимающихся :

-подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

-действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы

-постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов (14-17 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объём программы – 68 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

Программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических ипрактических занятий.

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально-игровая, исследовательская деятельность.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, тренировочная, соревновательная, комбинированная.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - программа рассчитана на 2 часа в неделю теоретических и практических занятий.

Цель и задачи программы

Цель

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи – метапредметные, предметные, личностные.

Предметные: иметь первоначальные представления о технике передач, приёмов волейбольного мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений;

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;

Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Программа направлена на обеспечение полноценного развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, формирование основ здорового образа жизни у учащихся. Учащиеся приобретают жизненно важные двигательные навыки и умения, направленные на физическое совершенствование

Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Техника приёма мяча	16	1	15
Подачи	11	1	10
Техника передачи мяча	16	1	15
Тактические действия в игре	25	1	24
Итого:	68	4	64

Содержание учебного плана

Первый раздел программы «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения волейболиста; приём мяча с подачи (снизу двумя руками); отбивание кулаком у сетки; приём мяча , отражённого сеткой; приём с падением и перекатом.

Второй раздел программы «Подачи» направлен на изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, нижней прямой подачи с расстояния 9 метров от сетки, верхней прямой подачи с вращением и без вращения мяча.

Третий раздел программы «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча у сетки; передачи в прыжке; передачи мяча , стоя спиной к цели; передвижения с выполнением приёма мяча.

Четвёртый раздел программы «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего удара в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, совершенствование техники защиты, индивидуальная техника защиты, групповая техника защиты.

Планируемые результаты

Результаты первого уровня

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.

Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Результаты второго уровня

Второй уровень: развитие социально значимых отношений.

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Результаты третьего уровня

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные, личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Техника безопасности. Знакомство. Разминка. Стойки волейболиста.	**2**		
2.	Стойки волейболиста: высокая, средняя. Стойки и передвижения.	**2**		
3.	Передвижения волейболиста: обычным шагом, бегом, прыжком. Приём мяча	**2**		
4.	Передвижения с принятием стойки и выполнение приёма мяча.	**2**		
5.	Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на силу и скоростно-силовые качества.	**2**		
6.	Приём подачи (снизу двумя руками). Совершенствование изученного ранее.	**2**		
7.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника.	**2**		
8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Техника.	**2**		
9.	Отбивание мяча кулаком у сетки. Совершенствование изученного ранее.	**2**		
10.	Передача мяча у сетки. Выполнять в колоннах около сетки на расстоянии 6-8 м.	**2**		
11.	Передача в прыжке через сетку. Вспомогательные упражнения. Подача.	**2**		
12.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника . Упражнения для развития координационных способностей.	**2**		
13.	Приём мяча, отраженного сеткой. Различные направления отскока мяча от сетки.	**2**		
14.	Прямой нападающий удар. Вспомогательные упражнения.	**2**		
15.	Тактические действия. Упражнения на развитие быстроты.Подача.	**2**		
16.	Приём мяча сверху(снизу), двумя руками, с падением- перекатом на спину.	**2**		

17.	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	**2**		
18.	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	**2**		
19.	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача с вращением и без вращения(планирующая).	**2**		
20.	Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар.	**2**		
21.	Нападающий удар с переводом(с поворотом туловища и без поворота).	**2**		
22.	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	**2**		
23.	Индивидуальное блокирование . Упражнения для совершенствования.	**2**		
24.	Групповое блокирование. Упражнения для совершенствования.	**2**		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	**2**		
26.	Групповые тактические действия в нападении.	**2**		
27.	Командные тактические действия в нападении. Упражнения для совершенствования.	**2**		
28.	Индивидуальные тактические действия в защите.	**2**		
29.	Групповые тактические действия в защите. Упражнения для совершенствования.	**2**		
30.	Командные тактические действия в защите.	**2**		
31.	Игры. Повторение изученного материала.	**2**		
32.	Игры. Повторение изученного материала.	**2**		
33.	Игры. Повторение изученного материала.	**2**		
34.	Игры. Повторение изученного материала.	**2**		
35.	Игры. Повторение изученного материала.	**2**		

Итого: 68 часов