

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Старая Рачейка имени Героя Советского Союза
С.Т.Теплова муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена

на заседании МО учителей
гуманитарного цикла

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Руководитель ШМО

_____ /В.А. Жалилова/

Проверена

Заместитель директора

по УВР Л.А. Евсеева

Утверждена

приказом №172 ОД от
30.08.2023г.

Директор

ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка

_____ /Н.А. Кулагина/

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

6 -11 класс

с.Старая Рачейка, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, в соответствии с ФГОС ООО.

Место программы в учебном плане

Рассчитана на 1 час в 6 -11 классах с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

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. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (6-11 кл.). 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 6-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью** которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

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.

Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

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.

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общепедагогической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

1. Планируемые результаты освоения программного материала.

Программа «Волейбол» 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.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание курса

Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол (пионербол);
- места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- техника нападения (практическая часть):
- перемещения и стойки;

- действия с мячом;
- передачи мяча;
- техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка:

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- командные действия;
- тактика защиты:
- индивидуальные действия;
- командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

- теоретическая часть:
- правила соревнований;
- практическая часть:
- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки:

- большой отрыв ступней от поверхности площадки;
- сильное вертикальное качание;
- большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9×9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4,5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии – правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4,5 м), затем правая.

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ

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.

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.

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

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Общезначительная и специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,1	6,3 – 5,2
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,3	9,7 – 9,0
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 200	150 - 185
4	6-минутный бег, м	1000-1300	850- 1500
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 10	8 - 13
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 8	10 - 16
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-120	110-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-110	80-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-55	35-50

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальч ики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов						
		6	7	8	9	10	11	
1	Перемещения	3	3	4	4	5	5	
2	Передача мяча	3	3	4	4	5	5	
3	Подачи мяча	7	7	5	5	2	2	
4	Игра по упрощенным правилам	5	5	3	3	2	2	
5	Прием мяча	5	5	3	3	5	5	
6	Блокирование атакующих ударов		-	2	2	5	5	
7	Тактика игры	2	2	3	3	5	5	
8	Подвижные игры и эстафеты	2	2	2	2	1	1	
9	Двусторонняя учебная игра	4	4	5	5	3	3	
10	Физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	
11	Судейство игры	1	1	-	-	-	-	
	ИТОГО	34		34		34		

Тема (кол. часов)	Характеристика основных видов
6-7,8-9 классы 34 часа	деятельности ученика
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
<p>Обучение стойке волейболиста и технике перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приставными шагами; – двойным шагом; – прыжками; – вперёд-назад двойным шагом; – спиной вперёд; – скачками вперёд; – по сигналу; – в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий 	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче
<p>Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>Передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; – передача мяча после подбрасывания; – передачи мяча в парах после набрасывания партнёром 	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении
<p>Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; – передачи над собой и партнёру; – передачи после варьирования расстояния и траектории; 	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.</p> <p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</p>

– передачи мяча в тройках	
Подвижные игры с верхней передачей мяча: – «Эстафеты у стены»; – «Мяч в воздухе»; – «Мяч над сеткой»; – «Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков
Обучение нижней прямой подаче: – имитация; – подачи в парах; – подачи через сетку; – подачи по зонам; – подачи на точность; – последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; – на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; – между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд
Обучение приёму мяча снизу двумя руками – имитация приёма мяча в и.п. – в парах – в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре; – подбивание мяча с продвижением; – приём мяча, наброшенного партнёром; – в парах; – приём мяча после отскока от пола; – приём мяча после набрасывания через сетку	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку

10-11 классы 34 часа	
Верхняя прямая подача: – имитация подачи мяч; – подачи в стену; – подачи в парах;	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность

<ul style="list-style-type: none"> – подачи через сетку; – подачу в правую и левую половину площадки; – подачи на точность; – соревнования на большое количество подач в заданный участок 	
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега; – верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой; – верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега 	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):</p> <ul style="list-style-type: none"> – имитация передачи мяча: – в парах; – в тройках; – в четвёрках; – передачи через сетку назад; – передачи на точность в мишени, расположенные на стене; – передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2; – передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания; – приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком; – приём мячей после удара в сетку другим игроком 	<p>Знать особенности мяча, отскочившего от сетки. Принимать мяч, отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; – имитация нападающего удара в прыжке с места; – имитация нападающего удара в прыжке с разбега; 	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.</p> <p>Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу</p>

<ul style="list-style-type: none"> – в парах: – броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега; – броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах; – нападающий удар через сетку; – нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча; – нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча; – нападающий удар после встречной передачи; – нападающий удар со второй передачи 	
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – имитация блокирования; – передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой; – в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой; – в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону; – блокирование после набрасывания над сеткой; – то же, но набрасывание правее, левее блокирующего; – блокирование нападающего удара выполненного из разных зон 	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока</p>