

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области Кинельское управление Министерство
образования Самарской области

ГБОУ ООШ с. Парфеновка

« Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Зубкова Н.Н./
Протокол № 1
« 30 » августа 2024 г

«Проверено»
и.о. заместителя
директора по УВР
_____/ Орехова Е.И./
« 24 » августа 2023 г

« Утверждено»
Руководитель
ГБОУ ООШ с.Парфеновка
_____/Козлова В.В./
Приказ№ 65-од__от «30»
августа 2024 г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
5-9 классы

Уровень образования: основное общее

**Направление: обеспечение безопасности
жизни и здоровья обучающихся**

Форма организации: секция

Количество часов (сроки реализации): 68 часов, 5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа секции «Волейбол» внеурочной деятельности составлена на основе рабочей программы М.Я.Виленского, В. И. Ляха.5-9 классы для учителей общеобразовательных учреждений и учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., в соответствии с ФГОС ООО.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» . Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков.

Цель 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.

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

Основные задачи:

1. Оздоровительные задачи.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

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.

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.

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

окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении 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.

Программа внеурочной деятельности по курсу «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

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.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана на 2 часа в неделю, 68 учебных часов в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы занятий внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»

Личностные результаты:

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

- 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.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- *познавательные*: 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;

- *регулятивные*: 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;

- *коммуникативные*: 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).

Предметные результаты:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- иметь представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе, играть в волейбол по упрощенным правилам.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;и

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Форма промежуточной аттестации: спортивный праздник, весёлые старты

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Содержание программы

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Общефизическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Формы и виды деятельности: тренировки, соревнования, сдачи контрольных нормативов, мониторинг контрольного тестирования, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

Тематическое планирование

№ занятия	Кол-вочасов	Тема занятия
		7

1	1	Правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)
2 3	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».
4 5	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
6 7	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.
8 9	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.
10 11	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.
12 13	2	Правила игры. Игровое занятие.
14 15	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».
16 17	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».
18 19	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты различными способами перемещений.
20 21	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

22 23	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.
24 25	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.
26 27	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.
28 29	2	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
30 31	2	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
32 33	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.
34 35	2	Правило игры. Игровое занятие.
36 37	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.
38 39	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.
40 41	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.
42 43	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.

44 45	2	Правила игры. Игровое занятие.
46 47	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
48 49	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
50 51	2	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.
52 53	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие
54 55	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.
56 57	2	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.
58 59	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
60 61	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
62 63	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
64 65	2	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
66 67 68	3	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
		Итого: 68 часов

Учебно-методическое обеспечение.

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение».
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение».
3. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс».
4. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель».
5. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель».
6. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель».
7. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение».

ЦОР

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B E%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0 %BE%D0%BB>