

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации
Сокольского муниципального округа
бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
"Средняя общеобразовательная школа № 5"

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Э.В. Киселев
Приказ №181 от «30» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
для обучающихся 5,7,8 классов

г. Сокол
2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и локальных актов БОУ СМР «СОШ № 5».

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания «Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов «В. И. Лях, Л. А. Зданевич, «Просвещение». М. 2008, рабочей программы В. И. Лях 5 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012.

В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Волейбол - один из игровых видов спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, округа, матчевые встречи). Кроме того, волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа по волейболу способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи программы:

обучающие

1. познакомить с основными правилами игры в волейбол;
2. обучить технике и тактики игры в волейбол;

воспитательные

3. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

4. воспитать моральные и волевые качества: ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;

развивающие

5. способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.

6. сформировать интерес к занятиям волейболом.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 5,7,8 классов.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 3 раза в неделю – по два академических часа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- + Основы знаний о здоровом образе жизни.
- + Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
- + Правила безопасного поведения во время занятий.
- + Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности.

- + Правила игры в волейбол.

- + Названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники в волейболе.

- + Типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Уметь:

- + Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом.

- + Выполнять основные технические приемы и тактические действия волейболиста.

- + Контролировать своё самочувствие на занятиях волейболом

- + Проводить судейство игры, и демонстрировать жесты.

- + Играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Развить качества личности:

- + Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

- + Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- + Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

- ✚ Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

Личностными результатами программы «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.

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

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.

Предметные:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учебно-тематический план 5-7класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила и организация игры в волейбол. Терминология. Техника передач мяча на месте и в движении.	2
2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.	6
3	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой	8
4	Совершенствование нижней прямой подачи. Передачи мяча. Учебная игра.	6
5	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра.	6
6	Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	6
7	Учебная игра. Игра в нападении через зону 3. Развитие координационных способностей	6
8	Верхняя прямая подача, прием с подачи.	6
9	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Прием с подачи.	6
10	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Прямой нападающий удар.	6
11	Совершенствование игры в нападении в зоне 3. Игра в защите. Совершенствование прямого нападающего удара	6
12	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	6
13	Выполнение комбинаций из освоенных элементов. Прием подач. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	6
14	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	6
15	Технико-тактические действия игроков на площадке.	6
16	Совершенствование технико-тактических элементов игры в волейбол.	6
17	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи мяча	6
18	Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи мяча.	6
19	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Подводящие упражнения.	6
20	Совершенствование техники блокирования нападающего удара (одиночные).	6
21	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах.	6

	Нижняя прямая подача мяча	
22	Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке.	6
23	Учебная игра. Игра в нападении в зоне 3. Развитие координаций.	6
24	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи.	6
25	Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи мяча.	6
26	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов, страховка.	6
27	Командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6
28	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.	6
29	Командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по правилам.	6
30	Совершенствование командных тактических действий в волейболе. Учебная игра.	6
31	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи мяча.	6
32	Совершенствование тактики и техники нападающего удара	6
33	Совершенствование техники и тактики блокирования нападающих ударов (одиночно и вдвоем).	6
34	Прием мяча снизу после подач. Прямой нападающий удар по мячу, блокирование. Соревновательная игра в волейбол.	8
Итого		204 часа