

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "СОШ №33"

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
совета

Протокол №1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №33"

Короленко Ю.Ю.
Приказ № 133/3
от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 5-11 классов

г.Бийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, начальных классах и рассчитана на 35 часов (по 1 часу в неделю)

За основу взято положение о правилах вида спорта «Волейбол», Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 г. № 261.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, 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 в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна программы. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания.

Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Формирование культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5 - 9 - х классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно - спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Цель и задачи обучения

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях
4. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
5. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
6. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
7. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
8. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
9. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на детей 11-16 лет.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других

людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Заботиться о своём здоровье;

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

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;

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Отвечать за свои поступки;

Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

Проговаривать последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные результаты:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на

занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

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;

и 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.

Коммуникативные результаты:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

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

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

Перемещения

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

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и 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. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

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

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

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

Физическая подготовка

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

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата	Элек-е(цифро-е) Обр. ресурсы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		
15.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
16.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		
17.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				n/5648/start/226130/
18.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
27.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
31.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
32.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подачи. Игра.	1		
33.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1		
34.	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
ИТОГО: 34 ч.				

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

ЦОР:

<https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/>