

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации Гайского городского округа

МАОУ «СОШ № 3»

«РАССМОТРЕНО»
На методическом совете

 /С.А. Некрасова
Протокол № 1 от
от «22» 08. 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ШМО

 /Байбулатова М.М.
Протокол №_1_ от
«23» 08. 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы МАОУ «СОШ № 3»

 /Лысенко Л.В./
Приказ № 444 от
«23» 08. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации: 2024-2025 учебный год (1 год)

Количество часов по учебному плану:

34 часа в год, 1 час в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Категория учащихся: 5-9 класс.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 3 занятия в неделю, по 1,5 часа.

Срок реализации программы: 153 часа.

Актуальность программы «Волейбол» характеризуется тем, что 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.

Цель программы - всестороннее физическое развитие обучающихся, вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

1. **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.

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.

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.)

Содержание программы

Содержание программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги. Эти упражнения выполняются как в вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3*10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная подготовка

5-й класс

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

6-й класс

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

7-й класс

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне).

Введение (4 часа) Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований.

Спортивная

терминология.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажерах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Техническая подготовка

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Тактическая подготовка

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Индивидуальная работа (16 часов) Отработка приемов. Подач. Передач. Атакующих ударов. Проведение товарищеских матчей.

Дидактический материал представлен:

• Картотека подвижных игр. • Картотека дыхательной гимнастики. • Картотека точечных массажей и самомассажей. • Картотека упражнений на релаксацию. • Картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.

Материально-техническое оснащение занятий:

• спортивно-игровой комплекс (лестницы, перекладины, канат, кольца, веревочная лестница); • гимнастические: стенки скамейки доски палки; • дуги для подлезания; • для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки; • стойки для прыжков; • напольные и настенные мишени; • оборудование для игр: волейбол.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Введение:	История развития волейбола	1	
2		Правила игры и методика судейства	2	
3		Техническая подготовка волейболиста	3	
4		Техника игры в волейбол	3	

5		Физическая подготовка	3	
6		Методика тренировки волейболистов	2	
7	Изучение техники игры в волейбол: техника нападения	Стартовые стойки	5	
8		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	5	
9	Обучение техники подачи мяча:	Обучение технике нижней прямой подачи	5	
10		Обучение технике нижней боковой подачи	5	
11		Обучение технике верхней прямой подачи	5	
12		Обучение технике верхней боковой подаче	5	
13		Обучение укороченной подачи	5	
14		Обучения технике верхних передач	5	
15		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	5	
16		Обучение технике передач снизу	5	
17		Обучение технике нападающих ударов	5	
18	Техника защиты:	Обучение технике приема подач	5	
19		Обучение технике приема мяча с падением	5	
20		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	5	
21	Изучение тактики игры в волейбол	Обучение и Совершенствование индивидуальных действий	5	

	Тактика нападения:			
22		Обучения индивидуальным тактическим действиям	5	
23	Тактика защиты:	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	5	
24		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	5	
25		Обучения тактике нападающих ударов	5	
26		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	5	
27		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	5	
28		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	5	
29		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	5	
30		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	4	
31		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	4	
32		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	4	
33		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	4	
34		Обучение командным действиям в нападении	4	
35		Обучение командным действиям в защите	4	

--	--	--	--	--

Формы аттестации и оценочные материалы
ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Бег 30 м	с 6,1 -5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3-8,8	9,7-9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160- 180	150- 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	8- 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4-5	10- 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
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

«Организационно-педагогические условия реализации программы»

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

4. Материально-технические условия реализации программы

- Сетка волейбольная с троссом;
- Волейбольная стойка;
- Стойка волейбольная телескопическая;
- Мячи волейбольные, утяжелители «Барс Стандарт» 1кг., 200гр., 500гр., гантели от 1 кг. до 5 кг.,;
- Мячи футбольные;
- Секундомер, медицинбол от 1 до 5 кг.,
- Скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018