

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано
на М/О классных руководителей
руководитель М/О

_____/Крыпаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Проверил
Зам. директора по ВР

_____/Крыпаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Утверждаю.
Директор

_____/О.А. Веселова/
«15» июня 2023 г.

Программа учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

**Направление внеурочной деятельности: ВД по обеспечению безопасности
жизни и здоровья обучающихся**

Возраст детей, на которых программа рассчитана: 7-9, 10-11 классы

Срок реализации программы: 1 год

Учитель физической культуры

Сергиевск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА СЕКЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

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 (7-9, 10-11 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-11 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 основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, 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:

1. Оздоровительная задача.

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.

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 общефизической 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.

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

Предполагаемые результаты освоения программы

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.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-11 класса. Рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: 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.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Основное содержание курса.

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9

Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

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

Календарно- тематическое планирование
68 часов

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды учебной деятельности
1		Теория. Строение и функции организма. Правила игры в волейбол	Овладение приемами выполнения разминочных и подготовительных упражнений, необходимых для освоения техники игры в волейбол.
2		Практика. Гимнастические и легкоатлетические упражнения	
3		Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	
4		Упражнения для развития прыгучести и быстроты действий.	
5		Основы техники и тактики игры. Перемещения и стойки.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
6		Техника нападения. Перемещения и стойки	
7		Техника нападения. Перемещения и стойки	
8		Техника нападения. Перемещения и стойки	
9		Действия с мячом. Передачи мяча.	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
10		Действия с мячом. Передачи мяча.	
11		Действия с мячом. Передачи мяча.	
12		Действия с мячом. Передачи мяча.	
13		Действия с мячом. Передачи мяча.	
14		Действия с мячом. Передачи мяча.	
15		Действия с мячом. Передачи мяча.	

16	Действия с мячом. Передачи мяча.	Принимать и передавать мяч снизу двумя руками
17	Действия с мячом. Передачи мяча.	
18	Действия с мячом. Передачи мяча.	
19	Действия с мячом. Передачи мяча.	
20	Подача мяча.	Научится подавать нижнюю и верхнюю подачи. Уметь направлять мяч в заданную зону. Выполнять большое количество подач подряд.
21	Подача мяча.	
22	Подача мяча.	
23	Подача мяча.	
24	Подача мяча.	
25	Подача мяча.	
26	Подача мяча.	
27	Нападающий удар.	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
28	Нападающий удар.	
29	Нападающий удар.	
30	Нападающий удар.	
31	Нападающий удар.	
32	Нападающий удар.	
33	Нападающий удар.	
34	Нападающий удар.	
35	Техника защиты. Перемещения и стойки без мяча.	
36	Техника защиты. Перемещения и стойки без мяча.	
37	Действия с мячом. Прием мяча.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
38	Действия с мячом. Прием мяча.	
39	Действия с мячом. Прием мяча.	
40	Действия с мячом. Прием мяча.	
41	Действия с мячом. Прием мяча.	
42	Действия с мячом. Прием мяча.	
43	Блокирование.	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
44	Блокирование.	
45	Блокирование.	
46	Блокирование.	
47	Тактика нападения. Групповые действия.	Выполнение взаимодействия с партнерами при атакующих действиях на передней линии
48	Тактика нападения. Групповые действия.	
49	Тактика нападения. Групповые действия.	
50	Тактика нападения. Командные действия.	Выполнение перемещений в составе команды в нападении
51	Тактика нападения. Командные действия.	
52	Тактика нападения. Командные действия.	
53	Тактика нападения. Командные действия.	
54	Командные действия в нападении.	
55	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Научиться перемещениям и приему мяча в защите
56	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	
57	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	
58	Тактика защиты. Групповые действия.	Научиться перемещениям , выходу на блокирование и приему мяча
59	Тактика защиты. Групповые действия.	
60	Тактика защиты. Групповые действия.	
61	Командные действия в защите.	Выполнение перемещений в составе команды в защите.
62	Командные действия в защите.	
63	Командные действия в защите.	
64	Учебная игра.	

65		Учебная игра.	Выполнение всех элементов волейбола по ходу двухсторонней игры.
66		Соревнования	
67		Соревнования	
68		Соревнования	