

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2021 № 01-06/240

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2022 № 01-06/240

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности спортивная секция «Волейбол»

(предмет, курс, внеурочная деятельность)

Уровень обучения основное общее образование (2022 – 2023 гг.)

Количество часов: 34 час.

Разработчик:

Гудкова Н.Н., преподаватель-организатор основ
безопасности жизнедеятельности
педагог высшей квалификационной категории

Вологда
2022 год

Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Основание	Вносимые изменения, дополнения (раздел, краткое содержание изменений)*
30.08.2022	Приказ МБОУ «СОШ № 22» <i>от 30.08.2022 № 01-06/240</i>	Раздел 3. Тематическое планирование (корректировка количества часов в связи с изменением количества учебных недель с 35 на 34)

Содержание

Введение	4
Раздел 1 Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
Раздел 2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
Раздел 3 Тематическое планирование	9
Приложение № 1. Оценочные материалы.....	12
Приложение № 2. Методические рекомендации по использованию форм внеурочной деятельности в рамках внеурочного курса «Волейбол»	13

Введение

Рабочая программа по спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Рабочая программа по внеурочной деятельности с учётом типа, вида и учебного плана образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности на уровне начального общего образования.

Программа рассчитана на один год обучения для обучающихся 10 классов (68 час.). Целью внеурочной деятельности являются укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированные подходы. 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.

При реализации курса «Волейбол» школьники усваивают нормы и развивают природные задатки и навыки, способствующие их личностному самовыражению в спортивных играх; развивают коммуникативные и личностные качества.

Освоение содержания опирается на межпредметные связи с учебными курсами физической культуры, окружающего мира. Учебные материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями подростков и включают задачи, практические задания, игры.

В приложении 1 и приложении 2 к рабочей программе – оценочные материалы и методические рекомендации по использованию форм внеурочной деятельности в рамках реализации курса «Волейбол»

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы

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;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и пути её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития волейбола.

Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

Уметь играть по правилам;

Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

Освоить технику нападающего удара;

Овладеть навыками судейства;

Уметь управлять своими эмоциями;

Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Овладеть техникой блокировки в защите;

Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности составляет 68 часов (9-11 классы).

Формы проведения занятий:

подвижные игры

игры с элементами волейболосоревнование

эстафеты

игровые упражнения однонаправленные занятиякомбинированные занятия работа в парах, группах индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы:

словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)наглядные

метод расчлененного упражненияметод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения метод частично-регламентированного упражненияповторный метод

метод активизацииигровой соревновательный круговой

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Основные правила игры волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Общая физическая подготовка (7 часов)

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед изупора присев. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

Специальная подготовка (5 часов)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подачи мяча.

Техническая подготовка (10 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты. Приём мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (9 часов)

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Итоговые зачетные занятия (1 час)

Итоговое зачетные занятия. Выполнение зачетных упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3.	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
4.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1
5.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1
6.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1
7.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
8.	Верхняя передача с перемещением	1
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1
10.	Тренировка связующих	1
11.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1
13.	Нападающий удар	1
14.	Нападающий удар /прыжок и удар /	1
15.	Нападающий удар с высокой передачи	1
16.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
17.	Нападающий удар, блокирование	1
18.	Прием ударов после перемещения	1
19.	Прием ударов с определением направления	1
20.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1
21.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
22.	Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1

23.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра	1
28.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
30.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
31.	Нападающий удар (техника.)	1
32.	Блокирование.	1
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1
35.	Подвижные игры с элементами в/б	1
36.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1
37.	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	1
38.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
39.	Учебно- тренировочная игра	1
40.	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
41.	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	1
42.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
43.	Учебно- тренировочная игра.	1
44.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1
45.	Учебно- тренировочная игра.	1
46.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
47.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий отдыха Учебно- тренировочная игра.	1
48.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
49.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
50.	Нападающий удар задняя линия	1
51.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
52.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1

53.	Учебно- тренировочная игра.	1
54.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1
55.	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1
56.	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1
57.	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1
58.	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
59.	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1
60.	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача нападающему в зону 2,3,4.	1
61.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1
62.	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1
63.	Тактические действия в нападении. Падения и перекаты после падения.	1
64.	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1
65.	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	1
66.	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1
67.	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1
68.	Контрольная игра	1
	ИТОГО	68

Оценочные материалы

По итогам реализации внеурочного курса спортивная секция «Волейбол» проводятся зачетные практические занятия.

Одним из главных показателей результативности является участие в различных внутренних, городских, районных и иного уровня мероприятиях.

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической, технической и тактической подготовке. По теоретической подготовке знания проверяются собеседованием.

Зачетные нормативы общефизической и специальной физической подготовки.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
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

Зачетные нормативы технико-тактической подготовки.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на 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

Методические рекомендации по использованию форм внеурочной деятельности в рамках внеурочного курса спортивная секция «Волейбол»

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: подготовительной (разминка); основной; заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180 градусов.

Методическое указание.

Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление, совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Методическое указание

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать перед началом освоения новых движений подготовительные и подводящие упражнения.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, востречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществлять в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные

упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость и организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой распределить учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего

и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке.

