

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ермаковская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО на заседании МС
Протокол № 53 от 31 августа 2023 г.
Зам. директора по ВР
Ю.М. Михайлова Мих

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гиунова
Гиунова М.В.
Приказ № 01-05-218 от 31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Волейбол» в 5-8 классе

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

Попов Максим Анатольевич
(Ф.И.О. учителя-разработчика)

2023 – 2024 учебный год

РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе нормативно-правовых документов:

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Ермаковская СШ № 2» (2023 г.)
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Ермаковская СШ № 2»
- Положением МБОУ «Ермаковская СШ № 2» «Об организации внеурочной деятельности обучающихся при реализации ФГОС начального, общего и среднего образования».

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программ: волейбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы, интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия волейболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Новизной программы: заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в волейбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в волейбол, а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель обучения: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

Задачи:

Предметные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Метапредметные;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Личностные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 10- 15 лет.

Срок реализации программы.

Учащиеся посещают объединение 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня.

Продолжительность занятий 1 час.

Начало занятий -.

Окончание занятий -

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34недель.

Объем учебных часов за год обучения - 68 часов

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу

Формы занятий: При реализации программы используются следующие формы занятий:

Индивидуальная	Групповая	Фронтальная
Индивидуально - групповая	Соревновательная	Работа по подгруппам (по звеньям)

Основными формами организации занятий являются учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

1.3. Содержание программы:

Учебный план (10-15 лет)

Учебный план секционных занятий по волейболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы
			5-8
1	Теоретическая	2	2
2	Техническая	24	24
	2.1.Имитационные упражнения без мяча	2	2
	2.2.Передача мяча сверху	8	8
	2.3. Прием мяча снизу	8	8

	2.4. Подача мяча	6	6
3	Тактическая	12	12
	3.1. Действия игрока в защите	8	8
	3.2. Действия игрока в нападении	4	4
4	Физическая	18	18
	4.1. Общая физическая подготовка	16	16
	4.2. Специальная физическая подготовка	4	4
5	Участие в соревнованиях по волейболу	8	8
6	Тестирование	4	4
ИТОГО		68	68

1.4. Содержание программы учебного плана

Теоретические занятия .

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

1.5. Планируемые результаты (прогнозируемый) результат программы «Волейбол»

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяет добиться следующих результатов:

Предметные результаты характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы дополнительного образования «Волейбол».

Метапредметные результаты:

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.

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;

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).

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории волейбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейбола и правила его предупреждения;

- основы судейства игры волейбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейбола, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса – 1 сентября 2023г.

Окончание учебного года - 28 мая 2024г.

Всего по программе -68 часов

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 34 недели.

Количество учебных дней: - 68 дней.

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем Учебных часов	Режим работы
1	1 год	34	68	68ч	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по
спортивному направлению «Волейбол»**

№ п. п.	Тема занятий	Кол – во часо в	Элементы содержания.	Дата проведения	
				план	факт
1.	Теорети- ческие занятия	2 ч.	История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций.	04.09	
				06.09	
2	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	11.09	
				13.09	
3.	Прием. Передача а Подача мяча.	2 ч.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	18.09	
				20.09	
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	25.09	
				27.09	
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	02.10	
				04.10	
		2 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	9.10	
11.10					
2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с	16.10			
		18.10			

			подачи. Учебная игра в волейбол20.		
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	23.10	
				23.10	
		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	08.11	
				13.11	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	15.11	
				20.11	
		2 ч.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	22.11	
				27.11	
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в олейбол.	29.11	
				04.12	
				06.12	
				11.12	
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	13.12	
				18.12	
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	20.12	
				25.12	
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	27.12	
				10.12	
				15.01	
				17.01	
4.	Нападающий удар. Блокирование.	4 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	22.01	
				24.01	
				29.01	
				31.01	
		4 ч.	Прямой нападающий удар.	05.02	

			Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	07.02	
				12.02	
				14.02	
		4 ч.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	19.02	
				21.02	
				26.02	
				28.02	
5.	Тактика игры в нападении.	2 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4.03	
				6.03	
		2ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	11.03	
				13.03	
		4ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	18.03	
				20.03	
				01.03	
				03.04	
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	08.04	
				10.04	
				15.04	
				17.04	
6.	Тактика игры в защите	8 ч.	Тактика игры в защите	22.04	
				24.04	
				6.05	
				08.05	
				13.05	
				15.05	
				20.05	
				22.05	
7	Теоретические занятия	2 ч.	История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций.	27.05	
	Итого	68 ч.			

