

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Вертикосская средняя общеобразовательная школа»
Каргасокского района Томской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Вертикосская СОШ»

_____/А.С.Кинцель/ «02» сентября 2024г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направление деятельности: физкультурно-спортивное
для учащихся 5-11 классов
(Срок реализации – 1 год)
1 час в неделю, 34 часа в год**

Автор:

Тайбичакова Анжела Юрьевна

Учитель физической культуры

с. Вертикос

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014г. с изменениями от 06.04.2015г.).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576).
- Основной образовательной программы МКОУ «Вертикосская СОШ» (НОО).
- Учебного плана МКОУ «Вертикосская СОШ»

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В проекте образовательных стандартов рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа помогает развить у детей свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Актуальность программы

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 сердечно-сосудистой 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 приобретенными 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Адресат программ

Заинтересовавшиеся секцией «волейбол» учащиеся 5-11 класса, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 34 часа.

Срок реализации программы 1 год.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих

целей:

1. укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. воспитание личностных качеств;
3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Спортивно-оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.

Социальные задачи:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Общекультурные задачи:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка;
- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической и технической подготовке проводятся в режиме тренировочных. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения спортивно-оздоровительных, социальных, общекультурных, образовательных, воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Общая направленность обучающихся от модуля к модулям следующая:

1. постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
2. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
3. переход от общеподготовительных упражнений к более специализированным для волейболиста;
4. увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
5. увеличение объема тренировочных нагрузок;

6. повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий. Основное внимание при работе в объединении должно уделяться всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и гибкости, а также внимания. Для выработки этих качеств должны быть использованы специальные упражнения, занятия различными видами спорта, специальные упражнения на расслабление. При подборе упражнений необходимо уделять значительное внимание таким, которые способствуют развитию силы и гибкости кистей рук и правильному передвижению детей по площадке.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в волейбол.

Информационные материалы:

-видеозаписи

Материально-техническое обеспечение:

-сетка

- мячи

-спортивный зал

-скакалки

-свисток

-скамейки

-мат гимнастический

- шведские стенки

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование **следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Учебно-тематический план курса «Волейбол» Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Перемещения	4
2	Верхняя передача	2
3	Закрепление техники верхней передачи	2
4	Совершенствование техники верхней передачи	2
5	Нижняя передача	2
6	Закрепление техники нижней передачи	2
7	Совершенствование техники нижней передачи	2
8	Прием мяча	2
9	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
10	Одиночное и групповое блокирование. Страховка при блокировании	4
11	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	6
12	Командные и индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3
13	Физическая подготовка в процессе занятия	
14	Судейство учебной игры в волейбол	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3-4	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
5	Двусторонняя учебная игра	1
6	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
7	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
8	Разучивание передачи сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку)	1
9	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
10	Закрепление верхней передачи	1
11	Совершенствование верхней передачи	1
12	Эстафеты с различными способами перемещений	1
13	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой	1
14	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	1
15	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой	1
16	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах	1

17	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	1
18	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах	1
19	Двусторонняя учебная игра	1
20	Разучивание приема мяча снизу двумя руками с подачи	1
21	Игры, развивающие физические способности.	1
22	Разучивание приём мяча сверху двумя руками с подачи.	1
23-24	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
25	Двусторонняя учебная игра	1
26	Разучивание одиночного блокирования	1
27	Разучивание страховки при блокировании	1
28	Разучивание группового блокирования (вдвоем, втроем)	1
29	Закрепление одиночного и группового блокирования. Страховка при блокировании	1
30	Двусторонняя учебная игра	1
31	Судейство учебной игры в волейбол	1
32	Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, защите.	1
33	Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, защите.	1
34	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, защите.	1

Общая физическая подготовка

Теория: понятие физические качества человека, методика.

Практика:

Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейболе

1. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
2. Бег с хода на короткие дистанции.
3. Старты из различных положений.
4. Ускорение из основной игровой стойки на дистанцию 10 метров в различные направления по сигналу преподавателя.
5. Челночный бег по ширине и длине волейбольной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.
6. Ловля предмета (теннисного мяча, волана) отпущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди, на уровне пояса партнером.
7. Ловля теннисного мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
8. Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно.
9. Прыжки с высоким подниманием бедра.
10. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.
11. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.
12. Прыжки приставными шагами и галопом правым и левым боком.
13. Развитие координационных способностей на занятиях волейбола.

Упражнения для развития координационных способностей в волейболе:

1. Челночный бег.
2. Ускорения с поворотами по сигналу.
3. Ускорения с остановками и выполнением заранее заданного упражнения по сигналу.
4. Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя.
5. Старты из различных положений по сигналу преподавателя.

6. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений.
7. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.
8. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в стену с последующей ловлей его, постепенно уменьшая расстояние до стены.
9. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей.
10. Передача волана, стоя спиной к партнеру, с разворотом.
11. Прием волана после выполнения заранее заданного упражнения.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе:

1. Кроссовый бег.
2. Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы.
3. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы.
4. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

1. Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками.
2. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелями, с медболом).
3. Упражнения с отягощениями: подъем гантелей, медбола, сгибание рук с гантелями.
4. Выпрыгивания с отягощениями (с гантелями).
5. Прыжки в глубину на горку матов или ковриков с последующим выпрыгиванием вверх, с доставанием подвешенного предмета.
6. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).
7. Приседания на одной ноге с опорой руки на планку гимнастической стенки, без опоры.
8. Стойка в упоре лежа с удерживанием веса собственного тела (статическое напряжение) в течение 1–3 мин.

Литература:

1. /products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ Министерства образования и науки РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. 863 с.
3. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
4. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
5. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
7. 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
9. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
10. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 11:16 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE