

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
г. Балаково Саратовской области

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « » августа 2023г.


Согласовано
Заместитель
руководителя по ВР
МАОУ СОШ № 25
 / Шолохова О.В.
« » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 года

Составитель программы:
Батуев Н.В.,
учитель начальных классов

Рассмотрено
Руководитель ШМО
 / Гайворонский Д.В./
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

г. Балаково
2023

Пояснительная записка курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, адресована обучающимся 8-9 классов МАОУ СОШ № 25. Курс по внеурочной деятельности (кружка) физкультурно-оздоровительного и спортивного направления разработана на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, учебным пособием «Физическая культура» (учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений, 5-9 класс/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская – М.: Вентана-Граф, 2013.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- 1) эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- 2) эмпатия-умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- 3) чувство товарищества-умение работать в команде, помогать, переживать, поддерживать игроков;
- 4) интерес к спортивным играм;
- 5) интерес к игре в волейбол, к ведению командной игры, потребность к занятиям волейболом;
- 6) осознание ответственности при игре в команде.

Метапредметные результаты:

- 1) самостоятельно формулировать тему и цели занятия;
- 2) составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- 3) работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- 4) в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;
- 5) перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план);
- 6) пользоваться терминами и жестами волейбола;
- 7) осуществлять анализ, строить рассуждения;
- 8) использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, игровых ситуаций, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты:

- 1) владеть жестами волейбола;
- 2) знать правила игры и понимать жесты судьи;
- 3) знать правила соревнований.

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы даётся в трёх 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 определённые двигательные качества.

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

В конце обучения по программе обучающиеся 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.

Содержание	Формы организации и виды деятельности
<i>Тема 1.</i> Представление о зарождении волейбола.	- расстановка сил в мировом волейболе; - история отечественного волейбола; - первые правила; - разнообразие способов игры в волейбол; - игровое поле; - волейбол — средство развития смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств человека.
<i>Тема 2.</i> Приёмы и их разновидности.	- волейбол — система взаимосвязанных движений; - три фазы в приёме игры; - перемещения, стойки, передачи мяча, приём подачи, приём — передачи, подачи, атакующие удары и т.п.
<i>Тема 3.</i> Рациональное использование приёмов игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.	- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
<i>Тема 4.</i> Обучение стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам, приёму мяча снизу двумя руками.	- подводящие упражнения, упражнения по технике.
<i>Тема 5.</i> Обучение тактике.	- в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливаются в упражнениях по технике и в наибольшей мере в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.
<i>Тема 6.</i> Чередование перемещений.	- ускорения; - эстафеты; - выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы; - скоростно-силовые упражнения; - прыжки, подвижные игры.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	3	-
2.	Сведения о строении и функциях организма.	3	3	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	6	5	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	-
5.	Правила игры в волейбол.	4	2	2
6.	Места занятий и инвентарь.	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1
8.	Основы техники и тактики игры.	2	-	2
9.	Контрольные игры и соревнования.	5	-	5
10.	Контрольные испытания.	4	-	4
	Итого:	35	20	15

Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Дата		Причина корректировки
		план	факт	
1.	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	05,09,		
2.	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	12,09		
3.	Техника нижних передач. Игра. Правила игры в волейбол.	19,09		
4.	Групповые упражнения. Игра	26,09		
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	03,10		
6.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	10,10		
7.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	17,10		
8.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	24,10		
9.	Групповые упражнения. Учебная игра.	07,11		
10.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	14,11		
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	21,11		
12.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	28,11		
13.	Прямой нападающий удар ч/сетку. Учебная игра	05,12		
14.	Упражнения с мячом в парах ч/сетку. Учебная игра.	12,12		
15.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	19,12		
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	26,12		
17.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	09,01		
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	16,01		
19.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	23,01		
20.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	30,01		
21.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	06,02		
22.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	13,02		
23.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	20,02		
24.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	27,02		
25.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	05,03		
26.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	12,03		
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	19,03		

	направлению передачи. Учебная игра.			
28.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	02,04		
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	09,04		
30.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	16,04		
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	23,04		
32.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	07,05		
33.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	14,05		
34.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	21,05		

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи волейбольные, рулетка.

Список литературы

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2011г.
2. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2014г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2012г.
5. Медицинский справочник тренера. М., 2011г.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2012г.
7. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 2011г.
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс»,2014г.
9. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2015г.
10. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012г.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 2013г.

Приложение

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

