

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

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 26.08.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 26.08.2020 № 01-06/204

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 – 2023гг.)

Количество часов: 34 час.

Разработчик:
Езичева М.П., учитель физической культуры
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.....	11
Приложение № 2. Методические рекомендации по использованию форм внеурочной деятельности в рамках внеурочного курса «Волейбол»	12

Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивная секция «Волейбол» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с последующими изменениями и дополнениями);

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной 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 8 классов (34 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-ориентированный 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.

Личностными результатами:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметные результаты

- познавательные:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- регулятивные:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий;

учиться работать по предложенному учителем плану;

учиться отличать верно выполненное задание от неверного;

учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

учиться организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

учиться активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- коммуникативные:

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения во время проведения занятий и следовать им.

учиться соблюдать правила различных подвижных игр.

К предметным результатам освоения курса относятся:

организовывать отдых и досуг с использованием разученной спортивной игры;

обобщать и углублять знания об истории развития волейбола;

представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

формировать навыки здорового образа жизни;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры в волейбол и соревнований;

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

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

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

Содержание курса внеурочной деятельности составляет 34 часа (8 класс).

Формы организации внеурочного курса – теоретические и практические занятия, соревнования.

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 (8 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, подач 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 (8 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 часа)

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

Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
Теоретическая подготовка (2 часа)			
1	Основные правила игры волейбол.	1	
2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль	1	
Общая физическая подготовка (8 часов).			
3-4	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.		2
5-7	<i>Акробатические упражнения</i> Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.		3
8-10	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> 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		3
Специальная подготовка (5 часов)			
11-12	<i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> Бег, перемещения по сигналу из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге.		2
13-14	<i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.		2
15	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.		1
Техническая подготовка (10 часов)			
16-20	<i>Техника нападения.</i> Перемещения и		5

	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.		
21-25	<i>Техника защиты.</i> Приём мяча. Выполнение приема мяча из различных исходных положений, прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.		5
Тактическая подготовка (9 часов)			
26-29	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.		4
30-33	<i>Тактика защиты.</i> 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.		4
Итоговое зачетные занятия (1 час)			
34	Итоговое зачетные занятия. Выполнение зачетных упражнений по физической, технической и тактической подготовке.		1
		2	32
	Всего за год		34

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 мероприятий.

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 вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. 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.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. 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°.

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 и 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, во встречных 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 (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач)