

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Третьяковский район

МКОУ «Корболихинская СОШ»

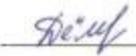
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Дёмина Г.М.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Хрусталева А.С.

Приказ № 76
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса
«Волейбол»
для обучающихся 5-9 классов

направление: спортивно-оздоровительное

уровень образования: основное общее образование

срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель: Минин Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

с. Корболиха
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Общая физическая подготовка» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
3. Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ «Корболихинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно тот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия будут проходить по 1 часу один раз в неделю, всего 34 часа.

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на один учебный год и будет реализована в 2024-2025 учебном году.

Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45 мин) в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предполагает опору на знания, приобретенные детьми на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- * умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- * умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- * 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- * 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;
- * видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- * представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- * бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- * организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- * в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- * 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.

Технологии, формы, методы и средства обучения.

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

- а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);
- в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);
- г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Условия реализации программы:

- * Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5--х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

- * Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

- * Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- * Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел I. Стойка. Перемещение в стойке.			
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила игры. Игровое занятие.	1	http://spo.1september.ru/urok/
Раздел II. Способы перемещения			
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	http://spo.1september.ru/urok/
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	http://spo.1september.ru/urok/
Раздел III. Передача мяча сверху двумя руками			
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	1	http://spo.1september.ru/urok/

14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1	http://spo.1september.ru/urok/
16	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
18	Правило игры. Игровое занятие.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Раздел IV. Прием мяча снизу двумя руками			
19	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	1	http://spo.1september.ru/urok/
21	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1	http://spo.1september.ru/urok/
23	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	1	http://spo.1september.ru/urok/
Раздел V. Нижняя прямая подача с середины площадки			
27	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	1	http://spo.1september.ru/urok/
30	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Правила игры. Игровое занятие.	1	http://spo.1september.ru/urok/
Раздел VI. Прием и подача мяча			
32	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	http://spo.1september.ru/urok/
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с	1	http://spo.1september.ru/urok/

	элементами волейбола.		
	ИТОГО	34	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Авторская программа физического воспитания В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха». 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2020.-112с.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	1 штука
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	2 штуки
4. Гимнастические маты	8 штук
5. Скакалки	10 штук
6. Мячи волейбольные	8 штук
Мячи набивные (масса 1кг)	3 штуки

