

бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

СОГЛАСОВАНО на
педагогическом совете
Протокол №1
От 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 120
От 29.08.2024
Директор БОУ СМО «СОШ №3»
С.А. Хвалина



Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

Название: «Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивная.

Возраст (классы): 14

Сроки реализации: 2024-2025

Составитель: Яблокова Елизавета Николаевна

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для 8 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся « 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г).
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9 классах.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 8-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 2 ч в неделю .

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством игры в волейбол.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям на основе волейбола;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии волейбола;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формами активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях по волейболу различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для учащихся 14 лет.

Описание места курса

Сроки реализации внеурочной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, два часа во второй половине дня. Всего 34 часа. Наполняемость учебной группы – 15-18 человек.

Основные методы реализации программы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей волейболом на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

1. *Предметные*: получить знания о ЗОЖ, истории спорта и волейбола в частности, знать правила игры в волейбол и правила судейства игры, освоить технические приемы волейбола, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений

2. *Метапредметные*: формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

3. *Личностные*: повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

Содержание программы

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу, объёму занятий, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

В течении года занятий, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

Содержание работы с юными волейболистами на всём протяжении занятий, определяется тремя факторами:

спецификой игры в волейбол, модельными требованиями в подготовке (нападение, защита, связующие функции), возрастными особенностями и возможностями детей от 14 лет.

СПФ непосредственно связано с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством являются специальные подготовительные упражнения. Они развивают силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвуют в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений и ответных действий на сигналы, прыжковую ловкость, специальную гибкость.

Среди средств ФП значительное место занимают упражнения с предметами:

- набивными, баскетбольными, теннисными мячами;
- со скакалкой, резиновым амортизатором и гантелями.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относятся:

- умение применять правильные решения и быстро выполнять в различных игровых ситуациях;

- умение взаимодействовать с другими игроками;

По мере изучения технических приёмов занимающиеся обучаются тактическим приёмам.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы применения физической и тактической подготовке в игровой ситуации как индивидуально, так и в групповых взаимодействиях, а также при выполнении определённых игровых функций- защита, нападение, блокирование.

Учебные, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях рассматривается, как условие для того, чтобы ребёнок приобрел необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревнования:

-по физической подготовке:

1. мини-волейбол
2. соревнования по подвижным играм
3. волейбол 2*2; 3*3; 6*6

-по технической подготовке.

ОФП- жонглирование верхней и нижней передачи в кругу;

-нижняя прямая передача с 3 м;

НП – верхняя и нижняя передача у стены в цель;

- вторая передача на точность из 2 зоны в 4 зону;
- стабильность подачи мяча в пределах площадки;
- защита зоны (первый приём);
- нападающий удар (броски т/м по зонам 4-6, 3-1, 2-5);

Детям прививаются судейские навыки и даются специальные теоретические сведения:

- волейбол- игра древняя (история);
- Кодекс волейбола;
- Развитие волейбола в стране, мире;
- Режим юного спортсмена;
- Врачебный и самоконтроль;
- Правила игры в волейбол.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов на группу		
		Всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	-	10
7.	Основы техники и тактики игры.	50	-	50

8.	Контрольные игры и соревнования.		-	
9.	Контрольные испытания.	3	-	3
ИТОГО:		68		

Контроль уровня обученности

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения волейбола в стране, мире;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять технико-тактические умения и навыки;
- взаимодействовать с ровесниками в процессе игры;

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждого полугодия. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнований;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание	кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре.	2	
2.	Организация и судейство в волейболе. Жесты судей.	2	
3.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ.	2	
5.	Перемещения игроков при подаче и приеме мяча. ОФП.	2	
6.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости. Учебная игра.	2	
7.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения в парах. Учебная игра.	2	
8.	Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону3(2). Игра.	2	
9.	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	2	
10.	Взаимодействия игроков при второй передачи игроков зон 3,2,4.Учебная игра.	2	
11.	Групповые действия. Взаимодействия при приеме и передачи мяча. Учебная игра.	2	
12.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	
13.	ОФП. Верхняя передача. Прием мяча после передачи. Учебная игра.	2	
14.	ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Учебная игра.	2	
15.	ОФП. Контрольные испытания.	2	
16.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
17.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	
18.	ОФП. Верхняя прямая подача с максимальной силой. Предупреждение травматизма.	2	
19.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Двусторонняя игра.	2	
20.	ОФП. Прием мяча снизу, двусторонняя игра, индивидуальные действия.	2	
21.	ОФП. Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	2	
22.	Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, после перемещения.	2	

23.	Прямой нападающий удар с короткой передачи в зоне 3. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
24.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
25.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
26.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
27.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические действия в защите. Контрольные игры и соревнования.	2	
28.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические действия в защите.	2	
29.	ОФП. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	
30.	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 1,5. Двусторонняя игра.	2	
31.	Верхняя прямая подача с прыжка. Правила соревнований, их организация и проведение. Двусторонняя игра.	2	
32.	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
33.	Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	
34.	Контрольные игры и соревнования	2	