

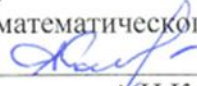
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию администрации Балашовского муниципального
района Саратовской области

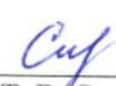
МБОУ СОШ № 9 имени П.А. Столыпина
г. Балашова Саратовской области

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла


А.И.Комочков

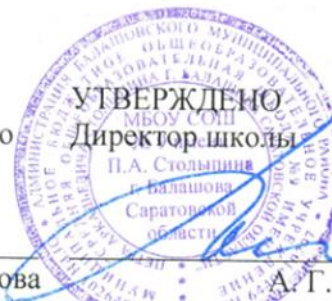
Протокол №1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Т. В. Селифонова

Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



А. Г. Рыжков

Приказ № 220
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-6 классов

Направление: Спортивно-оздоровительное

Форма организации: Спортивный клуб «Трагеполь»

Составил
Горбачев Андрей Сергеевич
учитель физической культуры

Балашов 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

• СП 2.4.3648-20;

• СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №9 имени П.А.Столыпина г.Балашова Саратовской области, в том числе с учетом рабочей программы воспитания. а также федеральной рабочей программы воспитания.

Курс в том, что занятия по нему, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Цель курса:

Приобретение школьником навыков игры в волейбол и его всестороннее физическое развитие. Способствование вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи курса: Укрепить здоровье учащихся совершенствовать их физическое здоровье . Обучить основам техники и тактики игры волейбол. Развивать основные физические качества : силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкости; Дать занимающимся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни. Формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитывать моральные и волевые качества.

Форма проведения внеурочных занятий:

Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок и индивидуальных занятий. Периодичность два раза в неделю по два учебного часа ограниченным временем (40мин).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Содержание учебного занятия

Содержание раздела теоретической подготовки – в процессе занятия

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Содержание раздела физической подготовки – в процессе занятия

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Содержание раздела технической подготовки – в процессе занятия

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх толчком двумя и приземлением на две ноги.

1.2. Передвижение приставными шагами правым /левым боком:

- с разной скоростью,

- в одном и разных направлениях.

1.3. Передвижение правым /левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Имитация защитных действий.

1.6. Имитация действий атаки.

2. Передачи сверху.

2.1. Передачи у стены.

2.2. Передачи в парах.

2.3. Передачи в тройках.

2.4. Передачи в четверках.

2.5. Передачи над собой.

3. Передачи снизу.

3.1. Передачи у стены.

3.2. Передачи в парах.

3.3. Передачи в тройках.

3.4. Передачи в четверках.

3.5. Передачи на удержание.

3.6. Передачи над собой.

4. Нападающий удар, подача.

4.1. Нападающий удар из 4 зоны.

4.2 Нападающий удар из 3 зоны.

4.3 Нападающий удар из 2 зоны.

5. Содержание раздела тактической подготовки – в процессе занятия

1. Защитные действия при блокировании.

2. Тактика подачи.

3. Тактика нападения.

4. Командные действия в защите.

5. Командные действия в нападении.

8. Игра в волейбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данный курс делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Перемещения			http://www.o-volley.ru
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3	
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5	
Подачи мяча			http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol
1	Нижняя прямая	2	
2	Верхняя прямая	3	
3	Подача в прыжке	4	
Атакующие удары (нападающий удар)			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками	2	
2	Прием мяча сверху двумя руками	5	
3	Прием мяча, отраженного сеткой	2	
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование	1	
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
3	Страховка при блокировании	4	
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	

2	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	
3	Командные тактические действия в нападении, защите	2	
4	Двухсторонняя учебная игра	6	
Подвижные игры и эстафеты			http://www.VolleyMos.ru
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
2	Игры развивающие физические способности	2	
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	
Судейская практика			http://www.samvolley.ru
1	Судейство учебной игры в волейбол	4	
Итого:		68	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
13. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
14. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
15. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
16. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007