

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО классных руководителей
«_30_»_августа_2022 г.

«Проверено»
ответственный за ВД
_____ Емельянова Е. Г.
«_30_»_августа_____2022 г.

«Утверждаю»
И. о. директора ГБОУ СОШ № 8
г. о. Чапаевск
_____ Столярова Л. А.
Приказ №_1/О_
«_30_»_августа_2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности направление
спортивно-оздоровительная деятельность
«Волейбол»**

Класс: 5-9

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевска и направлена на физическое развитие обучающихся.

Программа «Волейбол» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель программы:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы: 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

По данному курсу оценивание достижений обучающихся проводится по системе «Зачёт – незачёт» по окончании курса в форме выполнения контрольных упражнений и участия в соревнованиях по волейболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение игры волейбол в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты судьи во время игры в волейбол;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи во время игры в волейбол;
- проводить судейство по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. 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:

- физическая культура и спорт в России;
- история развития волейбола;
- основные правила игры волейбол;
- гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль;
- влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия;
- основы техники и тактики игры в волейбол.

Общая физическая подготовка:

- 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 из упора 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;
- подвижные игры;

- спортивные игры по упрощённым правилам и по основным правилам.

Специальная подготовка:

- *упражнения для развития навыков быстрой ответных действий:* бег, перемещения по сигналу из различных и.п.; бег с остановками и изменением направления; по сигналу - выполнение определенного задания в беге; подвижные игры;

- *упражнения для развития прыгучести:* прыжки - обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой; упражнения с отягощением - прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед; то же с отягощением;

- *упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом - броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах;

- *упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча:* круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; упражнения с набивным мячом; бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны; упражнения с волейбольным мячом; совершенствование ударного движения подачи по мячу;

- *упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования:* броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке; имитация прямого нападающего удара; многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета; передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка:

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар.

Техника защиты.

Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка:

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. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Педагогический контроль:

Для получения необходимой информации в Программу включены контрольные испытания:

- ***физическое развитие:*** обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).
- ***физическая подготовка:*** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств - бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.
- ***техническая подготовка:*** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- ***тактическая подготовка:*** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Интегральная подготовка:

Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Воспитательная работа:

В программе ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Стойки и перемещения	5
2.	Верхняя передача	7
3.	Нижняя передача	6
4.	Приём мяча	7
5.	Подвижные игры и эстафеты	8

6.	Физическая подготовка (в процессе занятий)	
7	Защита проекта	1
	Итого:	34

6 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2.	Закрепление техники верхней передачи	6
3.	Закрепление техники нижней передачи	6
4.	Верхняя прямая подача	4
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7.	Физическая подготовка (в процессе занятий)	
8.	Защита проекта	1
	Итого:	34

7 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2.	Закрепление техники верхней передачи	6
3.	Закрепление техники нижней передачи	6
4.	Верхняя прямая подача	4
5.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7.	Физическая подготовка (в процессе занятий)	
8.	Защита проекта	1
	Итого:	34

8 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи	4
2.	Прямой нападающий удар	7
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5.	Двусторонняя учебная игра	5
6.	Одиночное блокирование	4
7.	Страховка при блокировании	4
8.	Физическая подготовка (в процессе занятий)	
9.	Защита проекта	1
	Итого:	34

9 класс

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

1.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2.	Прямой нападающий удар	5
3.	Верхняя, нижняя передачи двумя руками назад	6
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5.	Двусторонняя учебная игра	6
6.	Одиночное блокирование и страховка	4
7.	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8.	Физическая подготовка (в процессе занятия)	
9.	Защита проекта	1
	Итого:	34

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные:

Иметь представление об

- истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;

Учащиеся получат возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2021 г.

- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2012 г.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.: Просвещение, 2010 г.
- Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации. А.Н.Каинов. – Волгоград: изд. «Учитель». 2012 г.

Для детей:

- Волейбол. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2008г.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
- Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
- Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007 г.