

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ
«Любанская СОШ»
№ 203 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Основы игры в волейбол»

для 7- х классов
основного общего образования

Программу составил
учитель физической культуры
Скосырев А.А.

Любань, 2023

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Программа заключается в том, что занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

Актуальность данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. **Педагогическая целесообразность** состоит в получении учащимися новых и актуализации уже имеющихся теоретических и практических знаний в спортивно-оздоровительном направлении, закреплении, расширении и углублении знаний по физической культуре.

Практическая значимость. В детском коллективе ребенок имеет возможность проверить на собственном опыте свои знания, представления и склонности нравственного порядка, что обеспечивает переход внешних моральных требований во внутренние. Приобретение детьми знаний происходит через собственный опыт и самостоятельное творчество. Индивидуальный подход к каждому ребенку, положительный эмоциональный настрой на занятиях, взаимодействие педагога и детей в ходе учебного процесса через игровую деятельность позволяет получить максимально положительный результат. Эффективным для развития обучающихся является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованием практики.

Цель программы – развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;

образовательные:

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Программа внеурочной деятельности «Основы игры в волейбол» тесно связана с уроками физической культуры и опирается на знания, полученные на этих уроках, она расширяет и углубляет знания, умения, навыки.

Ценностные ориентиры содержания курса.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Основы игры в волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

- ✓ Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- ✓ Комбинированные занятия
- ✓ Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- ✓ Целостно-игровые занятия
- ✓ Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- ✓ Контрольные занятия

✓ Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы работы:

- ✓ индивидуально (каждый ребенок должен сделать самостоятельно задания, упражнения);
- ✓ групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- ✓ коллективно (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

На занятиях внеурочной деятельности учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно - ориентированная. Программа рассчитана на 34 часа - 1 час в неделю, в рамках 3 урока по физической культуре, продолжительность занятия 40 минут для учащихся 7-ых классов. Занятия проводятся в спортивном зале, весной и осенью при соблюдении температурного режима на улице (школьный стадион).

Ожидаемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- 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;
- позитивное отношения обучающихся к здоровью, здоровому и безопасному образу жизни;

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять занятия волейболом, 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 игры, осуществлять их объективное судейство;

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

- 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;

- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий волейболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Формы организации внеурочной деятельности.

1) **двигательная** деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий волейболом (в процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность; обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни);

2) **занятия** по формированию трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье;

3) **изучение** техники и тактики, основных элементов волейбола.

4) **наблюдения** за игрой, допущенными ошибками, а также судейством (жесты).

5) **игровая** деятельность для отработки навыков изученных элементов

Содержание программы предполагает проведение занятий базе спортивного зала.

Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование (внутри своего кружка).

Учебно-тематический план.

Раздел	Тема	Кол-во часов	Вид деятельности	Форма занятий
1. Вводное занятие.	История волейбола в России. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях. Игры на основе волейбола.	1	познавательная	Беседа, инструктаж.
2. Перемещения	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра.
3. Передачи мяча	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой.	4	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра

	Передача снизу двумя руками в парах.			
4.Подачи мяча	Нижняя прямая	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
	Верхняя прямая	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
5.Приём мяча	Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.	3	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
6.Нападающие (атакующие) удары	Прямой нападающий удар (по ходу).	4	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
7.Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании	4	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
8.Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.	6	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра

	Двусторонняя учебная игра.			
9.Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
10.Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Контрольные упражнения.	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Практическая работа. Игра
11.Судейская практика	Судейство учебной игры в волейбол.	2	спортивно-оздоровительная	Объяснение. Игра

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Основы игры в волейбол. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой».	1
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	«История возникновения и развития волейбола». ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и	1

	направлений, общеразвивающие упражнения	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	3
6	«Волейбол как средство развития физических качеств». Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Стойки и перемещения.	1
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3
9	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
10	Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые.	1
11	Эстафеты с различными способами перемещений	2
12	Верхняя передача мяча над собой	2
13	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Техника нижней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
20	Нижняя передача над собой	1

21	Игровое занятие	4
Всего		34

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Материально-техническое обеспечение курса:

Для осуществления образовательного процесса по программе необходимо следующее:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая, мячи волейбольные, скакалки, секундомер,

Используемая литература:

1. 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).

2. 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. 2016.-112с.

3. 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, 2005.

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2021. 61с.

5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2021