

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №167» городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании
ШМО «ПП»
Протокол № 1 от 08 08 2022 г.
Председатель ШМО
Бележева И. В.

Проверено
«30» 08 2022 г.
Зам. директора по УВР
А. В. Простоквашин

Утверждаю
Директор школы
А. В. Простоквашин
приказ № 199 от 08 08 2022 г.
М.П.



ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: внеурочная деятельность по организации деятельности
ученических сообществ

Форма организации: кружок

Класс: 5-7

Срок реализации: 3 года

Составитель: Хазарадзе А.Г.,
учитель физической культуры

Самара, 2022

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе:

- ФГОС основного общего образования обновленный - реализует направление - внеурочная деятельность по организации деятельности ученических сообществ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

-ООП основного общего образования МБОУ Школа № 167 г. о. Самара

-Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и метапредметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития школьников.

Волейбол имеет большое прикладное значение, ведь с помощью спортивной игры развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий спортивными играми приобретаются навыки координации движений, быстроты ловкости и выносливости. Занятия спортивными играми, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и увеличению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Кроме этого, спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивные игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа курса внеурочной деятельности « Волейбол» направлена на:

- ✓ создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- ✓ достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- ✓ формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные результаты двух уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к ЗОЖ и приобретение ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Цель: создание условий для укрепления здоровья обучающихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

При реализации программы используются различные методы:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация спортивного инвентаря;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания.

Занятия проводятся в 5-7 классах 1 раз в неделю, всего за год 34 часа. Срок реализации программы - 3 года.

Общая характеристика курса

Форма занятия: групповые занятия.

Основы программы избранного вида спортивной специализации составляют технические приёмы и тактические действия игры, освоение которых сочетается с учебным материалом по ОФП и СФП. Последние нацелены как на воспитание основных физических качеств – выносливости, быстроты (скоростных способностей), силы, гибкости, координации, так и на развитие специальных способностей – прыгучести (скоростно-силовое качество), быстроты реакции (одна из составляющих быстроты), ориентировке в пространстве, быстроты перемещения с изменяющимся направлением движения.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В занятиях курса внеурочной деятельности используются методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр и видеофрагментов

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения программы курса

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Результаты 2 уровня:

- правила, терминологию игры и условия проведения спортивной игры волейбол;
- терминологию упражнений ОФП, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- основы личной гигиены, правила закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида; причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;

Результаты 3 уровня:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- играть в волейбол.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования по волейболу, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий волейболом;

Результаты освоения программы: спортивные общешкольные праздники и мероприятия. Соревнования.

Содержание курса

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.

- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Соревнования Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка . В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная -1 шт.;
2. Стойки волейбольные - 2 шт.;
3. Скамейка гимнастическая 3-4 шт,
4. Стенка гимнастическая 6-8 шт.;
5. Маты гимнастические -3шт.
6. Скакалки -20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг.) - 20 шт.
8. Резиновые амортизаторы -20шт.
9. Мячи волейбольные - 20 шт.
10. Рулетка измерительная,
11. Секундамер,
12. Волейбольная площадка 24*12м.
13. Аптечка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание (раздел, темы)	Количество часов
1.	История возникновения волейбола. Правила техники безопасности	12
2.	Общая физическая подготовка	10
3	Тактическая подготовка игроков	10
4	Участие в спортивных мероприятиях	2
	Итого за год	34

Тематический план 5-7 класс

№	Тема	Общее кол-во часов	Теор-кие занятия	Практ-кие занятия
	1. История возникновения волейбола. Правила техники безопасности (12ч)			
1	История возникновения волейбола. Правила игры	1	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения на занятиях по волейболу. Режим, физическая подготовка спортсмена.	1	0,5	0,5
3	Стойка игрока. Техника приема и передач мяча	1	0,5	0,5
4	Совершенствование и отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и на месте.	3	0	3
5	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	3	0	3
6	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм.	3	0	3
	2. Общая физическая подготовка (10ч)			
1	Развитие двигательных качеств игрока. Совершенствование качеств общей физической подготовки.	5	0	5
2	Значение общей физической подготовки в игре.	5	0	5
	3. Тактическая подготовка игроков (10ч)			
1	Защита и нападение в игре.	3	0	3
2	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	3	0	3
3	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии.	3	0	3
4	Судейство в игре.	1	0,5	0,5
	4. Участие в спортивных мероприятиях (2ч)			
1	Матчевые встречи по волейболу	2	0	2
	ИТОГО (в год)	34	2	32
	Итого (за 3 года)	102		

