

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 93» городского округа Самара

«Рассмотрено»

на заседании методического
учителей политехнического
цикла

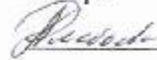
от «30» августа 2022 г

Председатель МО

 Федорчук В. К.

«Проверено»

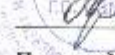
Заместитель директора по УР
МБОУ Школы №93 г.о.
Самара

 О. А. Алибева
от «30» августа 2022 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы №93

г. о. Самара

 В. А. Петрушкин

Приказ №272 от

от 01.09.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-7, 8-11 классов

«Волейбол»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Черепановой О.Н.

Самара

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе образовательной программы «Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол»» (автор-составитель В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение)

Двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточно для покрытия биологической потребности ребенка в движении. Волейбол - это не только один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, оздоровления. Закаляется их характер, а вместе с тем и улучшается состояние здоровья. Все аргументы делают модифицированную образовательную программу «Волейбол» **актуальной**. Форма организации курса «Волейбол» - спортивная секция.

Программа курса включает доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель курса внеурочной деятельности «Волейбол»:

-способствовать гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- ознакомить с основными правилами игры в волейбол;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координационные способности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, силу воли.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» предназначен для учащихся 5-11 классов.

Планируемые результаты:

I. Личностные:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

– представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни..

II. Метапредметные:

Регулятивные результаты:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о тактике и технике игры;
- анализ и принятие опыта владения мячом командой;
- умение находить ошибки техники и тактики игры, самостоятельно исправлять их;
- овладение культурой активного образа жизни.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на секции;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные

Обучающиеся научатся:

- основам теоретических знаний о спортивной игре – волейбол (история, правила соревнований, организация и методика проведения занятий);
- основам самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью, укреплению и сохранению индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организации самостоятельных систематических занятий волейболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать помощь при легких травмах;
- технике и тактике игры в волейбол, правилам проведения соревнований, основам судейства игры;
- использовать знания в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- наблюдать за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- правильно подбирать упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- основам техники волейбола (перемещения и стойки, подачи мяча, прием и передачи мяча, нападающий удар);
- основам тактики волейбола;
- играть в волейбол в соответствии с правилами игры, техническими и тактическими особенностями;
- выстраивать процесс совместных командных действий в нападении и защите;
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов первого уровня:

Беседы о ЗОЖ.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов первого уровня:

Наглядные, в процессе общения.

Формы достижения результатов второго уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов второго уровня:

Тестирование физических качеств в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов третьего уровня:

Тестирование физических качеств и физической подготовленности в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Методы обучения

Классификация по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского:

- наглядный метод;
- словесный метод;

- практический метод.

Содержание курса Теоретические занятия:

«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»

История появления волейбола как игры. Развитие волейбола за рубежом. Развитие волейбола в России. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола.

«Оборудование и инвентарь»

Необходимое оборудование для игры в волейбол. Стандарты волейбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий волейболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

«Правила соревнований».

Основные правила игры в волейбол.

Практические занятия:

«Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Лыжи.

«Специальная физическая подготовка».

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

«Техническая подготовка».

Стойки и передвижения игрока, ведение мяча на месте и в движении, ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками.

«Тактическая подготовка».

Групповые тактические действия: два нападающих против одного защитника, против двух защитников, взаимодействие двух игроков в нападении через заслон, действия трех нападающих против двух защитников с заслоном и без него.

«Контрольные испытания, игры и соревнования».

Участие в товарищеских встречах, первенствах района.

Общая специальная физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30м, 6х5(с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя(м)	4,0	5,0
5	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (м)	6,0	8,0
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя руками в прыжке с разбега(см)	32	40

**Тематическое планирование
для 5-7 классов**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретичес- кие занятия	Практичес- кие занятия
1	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом	2	1	
2	Оборудование и инвентарь	2	1	
3	Развитие волейбола в России.	2	1	
5	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль.	2	1	
6	Правила соревнований	2	1	
7	Общая физическая подготовка	30		5
8	Специальная физическая подготовка	30	1	15
9	Техническая подготовка.	14	1	13
10	Тактическая подготовка.	10	1	9
11	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		4
	Итого:	102		

**Тематическое планирование
Для 8-11 классов**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретичес- кие занятия	Практичес- кие занятия
1	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом	2	1	
2	Оборудование и инвентарь	2	1	
3	Развитие волейбола в России.	2	1	
5	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль.	2	1	
6	Правила соревнований	2	1	
7	Общая физическая подготовка	30		5
8	Специальная физическая подготовка	30	1	15

9	Техническая подготовка.	14	1	13
10	Тактическая подготовка.	10	1	9
11	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		4
	Итого:	102		