


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г. БЕЛОЯРСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 / Силаева Д.М.

31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом СОШ №3 г. Белоярский

от 31 августа 2023 года № 577

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» («Волейбол»)
для учащихся 9 классов

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры, технологии, ОБЖ

Протокол от 30 августа 2023г. № 1

Руководитель ШМО  И.Б. Васильев

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета

Протокол от 30 августа 2023г. № 1

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Целесообразность и актуальность рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» («Волейбол») заключается в том, что занятия по ней 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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» («Волейбол») для учащихся уровня основного общего образования разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений;
- рабочей программы воспитания.

Цель:

Формирование разносторонней развитой, гармоничной личности. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» («Волейбол») отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2017, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом рабочей программы воспитания.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение.

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
- Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3.
 12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
 13. В парах: передачи мяча через сетку.
 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.
- Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи

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.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень развития физической культуры учащихся уровня основного общего образования.

В результате освоения содержания учебного курса учащиеся по окончании 5-7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, первых олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, влиянии физических упражнений на организм занимающихся и способах простейшего контроля;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждении;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, упражнения по разделам программного материала;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений на развитие физических качеств, формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных отношений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- осуществлять взаимодействие с коллективом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения занятий	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Правила по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока.	Практическое занятие	1		Не используются
2.	Перемещения в стойке. Игра «Пионербол».	Практическое занятие	1		Не используются

3.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд..	Практическое занятие	1		Не используются
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
5.	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений..	Практическое занятие	1		Не используются
6.	Бег лицом вперёд, бег змейкой. Передача мяча сверху двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
7.	Стойка игрока. Сочетание способов перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
8.	Физическая подготовка. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	1		Не используются
9.	Бег змейкой. Прыжки вверх. Повороты. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
10.	Стойка. Перемещения в стойке. Физическая подготовка. Нижняя прямая подача мяча.	Практическое занятие	1		Не используются
11.	Передача и приём мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
12.	Стойка. Сочетание способов перемещения. Общая и специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1		Не используются
13.	Передача мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
14.	Стойка. Перемещения в стойке.	Практическое занятие	1		Не используются
15.	Физическая подготовка. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
16.	Стойка игрока. Сочетание способов перемещения.	Практическое занятие	1		Не используются
17.	Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие	1		Не используются

18.	Стойка Общая и специальная физическая подготовка. Передача и приём мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
19.	Перемещения в стойке. Физическая подготовка.	Практическое занятие	1		Не используются
20.	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
21.	Двусторонняя учебная игра	Практическое занятие	1		Не используются
22.	Стойка. Перемещения в стойке.	Практическое занятие	1		Не используются
23.	Физическая подготовка	Практическое занятие	1		Не используются
24.	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
25.	Двусторонняя учебная игра	Практическое занятие	1		Не используются
26.	Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	1		Не используются
27.	Приём мяча снизу двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
28.	Двусторонняя учебная игра	Практическое занятие	1		Не используются
29.	Стойка. Общая и специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1		Не используются
30.	Передача и приём мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	1		Не используются
31.	Двусторонняя учебная игра	Практическое занятие	1		Не используются
32.	Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	1		Не используются
33.	Приём мяча снизу двумя руками	Практическое занятие	1		Не используются
34.	Двусторонняя учебная игра	Практическое занятие	1		Не используются