

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
А.А. Подгорних
Приказ № 58/18 от 28 августа 2023 г.



«Согласовано»:

Зам. директора по ВР:

Кондакова Т.Ю. Кондакова
«01» сентября 2023 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол» для 9 класса

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся –11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год – 34 ч.

Автор: Настас И.С.учитель физической культуры

МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с.Чушевицы

2023 год

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности программа «Волейбол»

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
(письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» ;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях , находящихся в ведении Комитета по образованию» ;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

1.3. Дополнительная образовательная программа «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Уровень освоения программы – базовый.

1.5. Игра в волейбол доступна всем желающим. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры «Волейбол» в образовательном учреждении определили следующие факторы: популярность в детской среде, доступность, возможностями учебно-материальной базы образовательного учреждения (спортивный зал, волейбольная площадка). Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, укрепление психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания эмоционально-волевой сферы учащихся: умение управлять эмоциями, соблюдать контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Спортивная игра эффективно позволяет расширить информированность ребенка в области оздоровления и развития его организма.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 11-13 лет, проявляющих интерес к занятиям волейболом.

1.6. Цель программы - формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыкам регулирования психического состояния;
- развивать техническую и тактическую подготовленность учащихся в данном виде спорта;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, потребность к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы

1. Общие основы волейбола. Правила игры (1 час)

Общие основы волейбола.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка (2 часа)

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках.

Бег: 20,30,60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег по прямой лицом или спиной вперед,

боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на

дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за

партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой волейбольного мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

4. Техническая подготовка (4 часа)

Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

5. Тактическая подготовка (3 часа)

Индивидуальные действия: для подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Выбор места для выполнения второй передачи; подачи; нападающего удара; вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

6. Игровая подготовка (2 часа)

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры (2 часа)

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

ТЕМА	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещение и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	1	-	1
1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками снизу.	-	1	1
ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.	-	1	1
Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола..	1	-	1
Передача мяча двумя руками снизу на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра	-	1	1

«Пионербол» с элементами волейбола.			
Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	-	1	1
Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра	1	-	1
Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	-	1	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	-	1	1
Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	-	1	1
Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 2. Учебная игра	-	1	1
. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	-	1	1
Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра	1	-	1
. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	-	1
Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Развитие прыгучести	-	1	1
Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	-	1	1

Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	-	1	1
Всего учебных часов в год:	5	12	17

Планируемые результаты

Укрепление психического и физического здоровья учащихся.

Учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная – 1 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-5 шт.
4. гимнастические маты-3 шт.
5. скакалки- 5 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
7. мячи волейбольные – 2 шт.
8. рулетка- 1шт.

Список литературы

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002