

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Отдел образования Горшеченского района

МКОУ «Солдатская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Председатель педсовета

Мальцева Т.А.

Приказ № 1 от «18» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Куликова Т.А.

Приказ № 20 от «18»
августа 2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Юный волейболист»**

для 7 класса

Составитель: учитель физической культуры Паршина И.В.

с.Солдатское .2023г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Отдел образования Горшеченского района

МКОУ «Солдатская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Председатель педсовета

Мальцева Т.А.

Приказ № 1 от «18» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Куликова Т.А.

Приказ № 20 от «18»
августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Юный волейболист»
для 7 класса

Составитель: Учитель физической культуры
Паршина И.В.

с.Солдатское .2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года;
- ✓ Законом Республики Саха (Якутия) от 15.12.2014 г. №1401-3 №359-V «Об образовании в Республике Саха (Якутия);
- ✓ Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
- ✓ Уставом МБОУ «СОШ №3», утвержденным Постановлением Администрацией МО «Мирнинский район РС (Я)» от 11.11.2014 № 2032 с изменениями от 24.11.2017г. №0075, от 06.07.2020 г. №0914, от 13.09.21 №1109;

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это

определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Направленность

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям волейболом;
- приобретение интереса разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники элементов волейбола и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	18	2	16
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7	2	5
2.	Специальная физическая подготовка	25	5	20
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	5	1	4
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5	1	4
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	4
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	4
3.	Техническая подготовка	20	5	15
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	1	8
3. 2.	Подачи мяча	4	1	3
3. 3.	Стойки	2	1	1
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2
3. 5.	Блоки	2	1	1
4.	Тактическая подготовка	6	3	3
4. 1.	Тактика подач	1	1	1
4. 2.	Тактика приёмов и передач	2	2	2
	Итого:	70	16	54

Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	по плану	фактически	
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
4			Учить правила игры Теоретическое занятие.
5			Правила игры Теоретическое занятие.
6			Учебно-тренировочная игра в волейбол
7			Учить правила игры
8			Верхняя прямая передача мяча в парах.
9			Учебно-тренировочная игра в волейбол
10			Теоретическое занятие по правилам игры.
11			Теоретическое занятие по правилам игры.
12			Учебно-тренировочная игра в волейбол
13			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
14			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
15			Учебно-тренировочная игра в волейбол
16			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
17			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
18			Учебно-тренировочная игра в волейбол
19			Совершенствование верхней прямой передачи.
20			Совершенствование верхней прямой передачи.
21			Учебно-тренировочная игра в волейбол
22-23			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
24-25			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
26			Учебно-тренировочная игра в волейбол

27			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
28			Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
29			Стойка игрока. Передвижение в стойке.
30			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
31			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
32			Правила игры в волейбол.
33			Передвижение в стойке в волейболе.
34			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
35			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
36			Правила игры в волейбол.
37			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
38			Учебно-тренировочная игра в волейбол
39			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
40			Передача мяча в парах в тройках
41			Учебно-тренировочная игра в волейбол
42			Верхняя прямая подача.
43-44			Нижняя подача в волейболе.
45-46			Учебно-тренировочная игра в волейбол
47-48			Учебно-тренировочная игра в волейбол
49-50			Верхняя прямая подача.
51-52			Нижняя подача в волейболе.
64-65			Учебно-тренировочная игра в волейбол
66-67			Учебно-тренировочная игра в волейбол
68			Учебно-тренировочная игра в волейбол
69			Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
70			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Список литературы

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 в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. 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. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.