

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию

МКОУ «Корчинская СОШ» имени

Героя Советского Союза И.М. Ладущкина

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 13
от «_01.09.2023» г.

«Согласовано»
ответственный по УР
_____ \Миханошина С.В..

«Утверждаю»
директор школы
_____ \Есенкова Е.А.\
Приказ № 221
от «01.09.2023» г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для учащихся 8 класса
«Волейбол»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

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

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества.

Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-6 классах.

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующей цели:**

-укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Программа направлена на реализацию **следующих принципов:**

принцип модификации - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные 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.

Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, 1 час в неделю, 34 часа в год.

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

Содержание программы:

- 1) **Основы знаний:** Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Знаменитые отечественные и зарубежные игроки. Правила игры в волейбол. Жестикуляция судей.
- 2) **Перемещение:** стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. 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.
- 3) **Верхняя передача:** исходное положение туловища 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. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и отправляют мяч в нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
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.
В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
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.
В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками
- 4) **Нижняя подача:** исходное положение ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Имитация приёма мяча в исходном положении.
Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

- 5) **Верхняя прямая подача с середины площадки:** 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. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
Имитация подбрасывания и подача в целом.
Нижняя подача с близкого расстояния в стену и партнеру.
Нижняя подача через сетку с близкого расстояния и через сетку с места подачи.
- 6) **Прием мяча:** Снизу двумя руками 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. Сверху двумя руками исходное положение 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.
- 7) **Подвижные игры и эстафеты:** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- 8) **Общая физическая подготовка:** ОРУ, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Ожидаемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные результаты:

Первый уровень: знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;

Предметные результаты:

Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

№ п/п	Содержание.
1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игра «Спиной к финишу»
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игра «Спиной к финишу»
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Спиной к финишу»
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Спиной к финишу»
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Спиной к финишу»
7	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Эстафеты.
8	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
9	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
10	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
11	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
12	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
13	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
14	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Эстафеты.
15	Нижняя прямая подача. Игра «Снайперы»
16	Нижняя прямая подача. Игра «Снайперы»
17	Нижняя прямая подача Игра «Снайперы»
18	Нижняя прямая подача Игра «Снайперы»
19	Нижняя прямая подача Игра «Снайперы»
20	Нижняя прямая подача Игра «Снайперы»
21	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
22	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
23	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
24	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
25	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
26	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Сумей принять»
27	Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра.
28	Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра.
29	Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра.
30	Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра.
31	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
32	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
33	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
34	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Литература

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е изд. -М.:Просвещение, 2012.-77с.
2. «Проектирование программ внеурочной деятельности в соответствии с вариативными моделями организации внеурочной образовательной деятельности в условиях реализации ФГОС»/авторсост. И.А. Новикова.- Барнаул: АК ИПКРО, 2012.-97с.

