

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОВРОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ "Крутовская ООШ имени Г.С.Шпагина"

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
30.08.2023 ПРОТОКОЛ №1



УВЕРЖДЕНО

Директор _____

Т.А.Иванова Т.А.Иванова

Приказ от 31.08.2023 № 66-ОД

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Зотов Виктор Станиславович,
учитель физической культуры

п. Нерехта, 2023 г.

Пояснительная записка

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, 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 подачи, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся оценивать 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность: В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Адресат Программы:

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана для детей в возрасте от 12 до 15 лет.

Срок реализации – 1 год (70 часов), 2 часа в неделю .

Уровень программы: ознакомительный.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Крутовская ООШ имени Г.С.Шпагина» с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах.

Учебно-тематический план. (70 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	1
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	21
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	6

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	2	3	4
Теория -1ч			
1	правила		
Техническая подготовка – 42ч			
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке		
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
5	Приём мяча двумя руками снизу		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
9	Позиционное нападение. Учебная игра		
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		

17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
23	Повторный инструктаж по технике безопасности		
	Двусторонняя игра		
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		
26	Стойка игрока. Перемещение в стойке		
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке		
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
30	Приём мяча двумя руками снизу.		
31	Приём мяча двумя руками снизу.		
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
34	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
38	Позиционное нападение. Учебная игра		
39	Позиционное нападение. Учебная игра		
40	Позиционное нападение. Учебная игра		
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
Тактическая подготовка 21ч			
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока		
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
46	Верхняя подача мяча.		
47	Верхняя подача мяча.		
48	Верхняя подача мяча.		
49	Нижняя подача мяча.		
50	Нижняя подача мяча.		
51	Нижняя подача мяча.		
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.		
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.		
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.		
55	Верхняя подача, нижний прием.		
56	Верхняя подача, нижний прием.		
57	Верхняя подача, нижний прием.		
58	Нападающий удар, нижний прием.		
59	Нападающий удар, нижний прием.		
60	Нападающий удар, нижний прием.		
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		

Соревнования бч.			
65-66	Соревнование в группах.		
67-69	Соревнование в группах.		
70	Соревнование. Итоговое занятие.		

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал, спортивная площадка.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-2шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-10шт.
7. Мячи волейбольные -6 шт.
10. Рулетка-1 шт.

Формы аттестации:

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Оценочные материалы:

Промежуточная аттестация

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Итоговая аттестация

Техническая подготовка.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки:

правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение программы.

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

Основная форма занятий – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Средства обучения игре в волейбол – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

Список использованной литературы.

Литература для учителя:

1. Белич С. Поддача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.
5. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.

Литература для учащихся:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

