

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением
Руководитель МО

Мурыгина К.А

Протокол МО № 1

от «29» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Горбункова С.А

Протокол пед. совета № 1

от «29» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с. Верхние
Белозерки

Полякова В.В

Приказ №59-13-од

От 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол»8- 9 класс

Составитель: учитель физической культуры Колодин М. Н.

с. Верхние Белозерки, 2023 г.

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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» для учащихся 8-9 классов составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, использован материал «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г)

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе по физической культуре недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы 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 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры « волейбол».

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

1.Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1.Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

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.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» рассчитана на учащихся 12-15 лет, учеников 8-9 классов. Срок реализации- 1 год, количество часов в неделю- 1 час, за год- 34 часа. 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 будут проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

I. Планируемые результаты изучения курса «Волейбол»

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

II. Содержание курса «Волейбол»

Отмечаем по содержанию программы четыре раздела:

«Основы знаний»

«Общая физическая подготовка»

«Специальная подготовка»

«Примерные показатели двигательной подготовленности»

«Основы знаний» (теоретическая часть): представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

«Общая физическая подготовка» (практическая часть): даны упражнения, строевые команды, двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

«Специальная подготовка» (практическая часть): представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть

Правила соревнований практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Технико-тактическая подготовка.

Виды испытаний
Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)
Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)
Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)
Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)

Характеристика основных видов деятельности ученика
Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.

Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

III. Календарно-тематическое планирование «Волейбол»/ 9 классы

№ занятия по порядку	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	Двигательная игровая групповая индивидуальная
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	

4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	
6-7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	
10	Нижняя прямая	1	
11	Верхняя прямая	1	
12-13	Подача в прыжке	2	
14-15	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	
16-17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
18-19	Прием мяча снизу двумя руками	2	
20-21	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	2	
22-23	Одиночное блокирование	2	
24-25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	
26-27	Страховка при блокировании	2	
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
29	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
30	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
31	Двухсторонняя учебная игра	1	
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
33	Игры развивающие физические способности	1	

34	Судейство учебной игры в волейбол	1	
----	-----------------------------------	---	--

Материально- техническое обеспечение и спортивное оборудование

1. Спортивный зал
2. 1 волейбольная сетка (1 с металлическими тросами)
3. Стойки для волейбольных сеток-1.
4. Волейбольные мячи -15 штук.
6. Футбольные мячи-5, шведская стенка.

Список литературы:

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства.- Москва. «Академия», 2008.
2. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск. «Современная школа», 2009.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов –на –Дону- «Феникс», 2004.
- 5.Ресурсы Интернет-сети