

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____/_____
Протокол №____ от
«__» _____ 20 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР

_____/_____
«__» _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №74»

_____/_____/_____
Т. В. Евдокимова
Приказ № _____ от
«__» _____ 20 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 5 класса
на 2022/2023 учебный год

Барнаул 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения МБОУ Гимназия №74, составлена на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Значимость программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» заключается в необходимости привлечения общества к основам здорового образа жизни. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно спортивные игры.

Актуальность занятий спортивными играми с гимназистами обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Волейбол имеет большое прикладное значение, ведь с помощью спортивной игры развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий спортивными играми приобретаются навыки координации движений, быстроты ловкости и выносливости. Занятия спортивными играми, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и увеличению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Кроме этого, спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивные игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из

«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

Цель – создание условий для укрепления физического здоровья обучающихся и содействие их гармоничному и интеллектуальному развитию через обучение спортивной игре «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Количество учебных часов:

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется в рамках спортивно – оздоровительного направления. Программа предназначена для обучающихся 5 классов, рассчитана на 34 часа по одному часу в неделю.

Этапы реализации программы курса:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков

Форма занятия: групповые занятия.

Основы программы избранного вида спортивной специализации составляют технические приёмы и тактические действия игры, освоение которых сочетается с учебным материалом по ОФП и СФП. Последние нацелены как на воспитание основных физических качеств – выносливости, быстроты (скоростных способностей), силы, гибкости, координации, так и на развитие специальных способностей – прыгучести (скоростно-силовое качество), быстроты реакции (одна из составляющих быстроты), ориентировке в пространстве, быстроты перемещения с изменяющимся направлением движения.

Важным условием выполнения программы является сохранение образовательной направленности. С этой целью в её содержание вводится курс как общетеоретических и методических знаний по основам физической культуры, так и специальных знаний и умений, который конкретизирует основные положения теории, раскрывает их суть посредством практической деятельности школьников по освоению игры волейбол,

организации и проведению самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Освоение этих специальных знаний осуществляется школьниками непосредственно на практических занятиях физической культурой.

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

В занятиях курса внеурочной деятельности используются методы:

- Применяемые *методы*:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

В основе содержания курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат базовые национальные ценности духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся. Особенностью гимназического образования является значимость сохранения здоровья, воспитание трудолюбия и целеустремлённости, способности к преодолению трудностей, способности к самостоятельным поступкам, осознание ценности физического и нравственного здоровья.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» направлен на воспитание ценностей:

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание курса

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Соревнования Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты освоения программы курса

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы проведения занятий: аудиторные занятия: беседа, фронтальное обсуждение вопросов с педагогом, знакомство с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви, с основными правилами игры в волейбол, изучение наглядных пособий, дополнительной литературы, получение представления о судействе игры, о жестах судей; неаудиторные занятия: технические и тактические приемы игры в волейбол, подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Тематическое планирование

	Раздел. Основные темы раздела.	Основные знания	Виды деятельности
<i>История возникновения волейбола. Правила игры (2ч.)</i>			
1 2	История возникновения волейбола. Правила игры.	История волейбола. Правила игры.	Изучение правил игры. Определение размеров площадки. Выполнение ОРУ.
<i>Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена (2ч).</i>			
3 4	Правила безопасного поведения на	Инструкция по ТБ, правила поведения на	Тренировочное оказание первой помощи. Выполнение ОРУ. Определение пульса.

	занятиях по волейболу. Режим, физическая подготовка спортсмена.	занятиях по волейболу на площадке и в зале и гигиенические требования. Первая помощь при травмах. Самоконтроль за своим состоянием.	
--	---	---	--

Техника и тактика игры (16ч.)

5 6 7 8	Стойка игрока. Техника приема и передач мяча	Правильная стойка игрока. Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Изучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Отработка передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
9 10 11 12	Совершенствование и отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и на месте.	Техника приема и передача мяча.	Выполнение ОРУ. Отработка перемещений в стойке игрока, передачи мяча двумя руками сверху и на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
13 14 15 16	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Техника приема мяча снизу. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Стойка игрока.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке. Упражнение: передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.
17 18	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	Техника приема мяча. Техника нижней прямой подачи.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке игрока. Тренировка передачи двумя руками сверху в парах. Отработка приема мяча снизу двумя

19	подача с 3-6м.		руками над собой и на сетку. Нижняя
20			прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.
Общая физическая подготовка. (8ч)			
21	Развитие	Значение общей	Выполнение прыжковых упражнений: многоскоки, прыжки. Челночный бег, бег 30 м. подвижные игры.
22	двигательных	физической	
23	качеств игрока.	подготовки.	
24	Совершенствовани е качеств общей физической подготовки.	Техника выполнения прыжковых упражнений.	
25	Значение общей	Техника	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки.
26	физической	выполнения	
27	подготовки в	упражнений	
28	игре.	общей физической подготовки.	
Техническая подготовка СФП (18ч)			
29	Передача мяча .	Техника приема	Выполнение ОРУ, упражнений ОФП, тренировка: перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра.
30	Нападающий	и передачи мяча.	
31	удар. Нижняя	Нападающий	
32	прямая подача.	удар.	
33	Прием мяча после		
34	подачи.		
35			
36			
37	Передача мяча	Техника приема	Выполнение ОРУ, упражнений ОФП.Тренировка: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Отработка Нападающего удара при встречных передачах. Тренировка верхней
38	Нападающий	и передачи мяча.	
39	удар при	Нападающий	
40	встречных передачах. Верхняя прямая	удар.	

41	подача, прием мяча, отраженного сеткой.		прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой в группе. Учебная игра.
42			
43			
44			
Общая физическая подготовка (12ч)			
45	Развитие двигательных качеств игрока.	Техника выполнения прыжковых упражнений, техника выполнения ОРУ без предметов и с набивными мячами, со скакалками и резиновыми эспандерами.	Выполнение тренировочных упражнений: прыжки, многоскоки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.
46			
47			
48			
49			
50			
51	Совершенствование качеств общей физической подготовки.	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки
52			
53			
54			
55			
56			
Тактическая подготовка игроков (20 ч)			
57	Защита и нападение в игре.	Техника защиты и нападения в волейболе. Игровые зоны.	Выполнение ОРУ. Изучения действий в защите и нападении. Тренировка тактики свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Учебная игра.
58			
59			
60			
61			

62			
63	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны3, игрока зоны 2 с игроком зоны3(при первой передаче). Учебная игра.
64			
65			
66			
67			
68			
69	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков второй линии. Учебная игра.
70			
71			
72			
73			
74			
75	Судейство в игре.	Правила судейства. Жесты судьи.	Выполнение ОРУ. Учебная игра. Судейство.
76			

Соревнования (4ч)

77	Матчевые товарищеские встречи.	Технико-тактические действия в игре.	Выполнение технико-тактических действий в игре.
78			
79			
80			

Общая физическая подготовка (10ч)

81-90	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	Значение ОФП.	Выполнение упражнений ОФП на выносливость, силовые нагрузки, легкоатлетические упражнения.
-------	--	---------------	--

<i>Техническая подготовка СФП (10ч)</i>			
91-100	Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Нижняя подача. Приём мяча, отраженного сеткой.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Отработка стойки и перемещения игрока. Тренировка передачи мяча после перемещения из зоны в зону, передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
<i>Тактическая подготовка (20ч)</i>			
101-130	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Отработка действия в защите и нападении. Тренировка: тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.
<i>Соревнования (6ч)</i>			
131-136	Матчевые встречи по волейболу.	Технико-тактические действия в игре. Правила судейства.	Выполнение технико-тактических действия в игре. Судейство.

Описание необходимого учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

учебно-методическое обеспечение.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособие Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

4. Волейбол: 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.-112с.

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная -1 шт.;
2. Стойки волейбольные - 2 шт.;
3. Скамейка гимнастическая 3-4 шт,
4. Стенка гимнастическая 6-8 шт.;
5. Маты гимнастические -3шт.
6. Скакалки -20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг.) - 20 шт.
8. Резиновые амортизаторы -20шт.
9. Мячи волейбольные - 20 шт.
10. Рулетка измерительная,
11. Секундамер,
12. Волейбольная площадка 24*12м.
13. Аптечка.