

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СТАХАНОВСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ № 15
ИМЕНИ В.А. СУХОМЛИНСКОГО»
(ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол заседания методического объединения классных руководителей и руководителей внеурочной деятельностью от 15.08.2024 № 4	Заместитель директора ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им В.А.Сухомлинского Е. А. Гришконец « 15 » 08 2024	Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского Л. В. Шпота « 15 » 08 2024



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
секция «Волейбол»
Срок реализации 1 год (5 - 9 классы)

Составитель:
Зубов А.Ю., учитель физической
культуры

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности секция «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287. Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления реализуется с учетом рабочей программы воспитания.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы «Волейбол» заключается в том, что она предусматривает всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей, обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов; формирование стойкой мотивации к сохранению здоровья. Игра в волейбол положительно влияет на физическое развитие, способствует повышению уровня развития двигательных качеств и способствует укреплению здоровья.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки через игру в волейбол.

Задачи программы.

Обучающие: сформировать общие представления о физической культуре и спорте; популяризировать здоровый образ жизни.

Развивающие: развивать физическое состояние обучающихся с помощью оздоровительных упражнений; развить основные физические качества.

Воспитательные: воспитывать у обучающихся уверенность в своих силах, доброжелательность, умение работать в команде; воспитать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями; формировать смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, волю к победе.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения базового уровня в количестве 34 часа, режим занятий - 1 час в неделю.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности секция «Волейбол»

1. Введение (1 час)

Теоретическое занятие: ознакомление с задачами, режимом работы. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях и на игровой площадке.

2. Теоретические сведения (2 часа)

Теоретические занятия: история развития волейбола. Общая характеристика игры «Волейбол». Значение специальной физической подготовки волейболистов. Судейство соревнований, состав судейской бригады, жесты судьи. Правила контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма.

3. Общая физическая подготовка (6 часов)

Практические занятия: общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей,

брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание; упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.

4. Специальная и прикладная физическая подготовка (6 часов)

Практические занятия: развитие специальных и прикладных физических качеств. Определение уровня развития основных и специальных физических качеств.

5. Техничко-тактическая подготовка (4 часа)

Практические занятия: размещение и переход игроков на площадке. Передвижения в стойке волейболиста приставными шагами, выбор исходного положения для выполнения передач и приема мяча.

Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте, в парах, в колоннах. Прием мяча снизу над собой, с наброски партнера. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения.

Нижняя прямая и боковая подача с расстояния 4-6 м от сетки и от стены. Прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи.

Верхняя прямая подача в стену с расстояния 5-8 м. Прием мяча двумя руками снизу после верхней прямой подачи от стены и в парах.

Подводные упражнения для нападающего удара. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с наброски и по передаче партнера.

Блокировка нападающего удара. Страхование игроков.

6. Учебные и подвижные игры (14 часов)

Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.

Подвижная игра «Малышбол» («пионербол»).

7. Заключительное занятие (1 час)

Практические занятия: соревнования по волейболу. Поощрение лучших игроков команды.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности секция «Волейбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и

нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- совершенствовать технические действия в спортивных; взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности секция «Волейбол»

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма проведения занятия	ЭОР/ЦОР
1	Вводная часть	1	Инструктаж, беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2	Теоретические сведения	2	Лекция, тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
3	Общая физическая подготовка	6	Индивидуальная работа, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
4	Специальная и прикладная физическая подготовка	6	Работа в группах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
5	Технико-	4	Тренировка, учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/

	тактическая подготовка			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
6	Учебные и подвижные игры	14	Учебные игры, разминка	
7	Заключительное занятие	1	Соревнования	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов, тем	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Введение			
1	Техника безопасности на занятиях волейболом.			
	Теоретические сведения			
2	Общая характеристика игры Значение специальной физической подготовки волейболистов. Судейство соревнований, состав судейской бригады, жесты судьи.			
3	Правила контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма.			
	Общая физическая подготовка			
4	Развитие физических качеств			
5	Прыжковые упражнения, ускорения и рывки с мячом			
6	Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей			
7	Упражнения для развития брюшного пресса, спины;			
8	Упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.			
9	Упражнения на растягивание			
	Специальная и прикладная физическая			

	подготовка			
10	Специальная прикладная физкультура (перемещение)			
11	Специальная прикладная физкультура (перемещение)			
12	Специальная прикладная физкультура (силовые упражнения)			
13	Специальная прикладная физкультура (силовые упражнения)			
14	Специальная прикладная физкультура (стойка)			
15	Специальная прикладная физкультура (стойка)			
	Технико-тактическая подготовка			
16	Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте, в парах, в колоннах.			
17	Прием мяча снизу над собой, с наброски партнера. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения.			
18	Нижняя прямая и боковая подача Верхняя прямая подача			
19	Упражнения для нападающего удара			
	Учебные и подвижные игры			
20	Подвижная игра «пионербол»			
21	Подвижная игра «пионербол»			
22	Подвижная игра «пионербол»			
23	Подвижная игра «пионербол»			
24	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам			
25	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам			
26	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным			

	правилам			
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам			
28	Учебная игра «Волейбол»			
29	Учебная игра «Волейбол»			
30	Учебная игра «Волейбол»			
31	Учебная игра «Волейбол»			
32	Учебная игра «Волейбол»			
33	Учебная игра «Волейбол»			
34	Соревнования по волейболу.			