Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени кавалера ордена Ленина Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области

ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР _____Сысуева Л.В. « 15 » августа 2022 года	**УТВЕРЖДАЮ** Директор ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о.Сызрань _____Е.Б. Марусина «18» августа 2022 года

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Волейбол»
5-11класс

Внеурочная деятельность по учебным предметам
(включая занятия физической культурой и углубленное изучение предметов)

Рассмотрена на заседании МО учителей ИЗО, технологии, музыки, физической культуры
Протокол №5 от 29.06.2022г.
Руководитель МО _____Баринова Г. А.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования» г. о. Сызрань внеурочной деятельности «Волейбол» (спортивно-оздоровительное направление) на уровне основного и среднего общего образования (5 -11 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897) и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413) к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и среднего общего образования, на основе методических рекомендаций программы «Физическая культура 5-9 классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха; «Внеурочная деятельность – Волейбол» (Г.А. Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов)

Место программы в учебном плане.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов, рассчитанной на 34 учебных часа, а также вариант программы для учащихся 10-11 классов, которая включает 17 часов в год.

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.

2.Образовательная задача.

-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.

3.Воспитательная задача.

-Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «обшефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Обшефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

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

-Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

-Нормативы по физической подготовке.

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 должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

-Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

-Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

-Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

-Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

-Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

-Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

-Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Основы знаний (теоретическая часть):

-Основы истории развития волейбола в России;

-Сведения о строении и функциях организма человека;

-Правила игры в волейбол (пионербол);

-Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

-Строевые упражнения;

-Гимнастические упражнения;

-Легкоатлетические упражнения;

-Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

-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

Тематика занятий: ***Теория (2 часа***). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (50 часа).

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, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. 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 на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (40часов)

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.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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.

Соревнования (10 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

Тематическое планирование 5 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Подача	7
2	Техника нападения	6
3	Техника защиты	6
4	Тактика защиты	6
5	Тактика нападения	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Подача	7
2	Техника нападения	6
3	Техника защиты	6
4	Тактика защиты	6
5	Тактика нападения	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Подача	7
2	Техника нападения	6
3	Техника защиты	6
4	Тактика защиты	6

5	Тактика нападения	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Перемещения	4
2	Передачи мяча	4
3	Подачи мяча	4
4	Атакующие удары	3
5	Приём мяча	4
6	Блокирование атакующих ударов	3
7	Тактика игры	7
8	Подвижные игры и эстафеты	2
9	Физическая подготовка	3
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Перемещения	3
2	Передачи мяча	4
3	Подачи мяча	4
4	Атакующие удары	3
5	Приём мяча	4
6	Блокирование атакующих ударов	3
7	Тактика игры	7
8	Подвижные игры и эстафеты	2
9	Физическая подготовка	3
	Итого	33

Тематическое планирование, 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	2
2	Передачи мяча	3
3	Подачи мяча	2
4	Атакующие удары	2
5	Приём мяча	3
6	Блокирование атакующих ударов	2
7	Тактика игры	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	17

Тематическое планирование, 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	2
2	Передачи мяча	3
3	Подачи мяча	2
4	Атакующие удары	2
5	Приём мяча	3
6	Блокирование атакующих ударов	2
7	Тактика игры	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	17

ЭП

C=RU, O="ГБОУ СОШ №14 "" Центр образования"" г.о. Сызрань", CN=Марусина Елена Борисовна, E=school14_szr@samara.edu.ru
00 a4 a9 2e ea 81 de ab ad
2022.08.20 11:55:09+03'00'