

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лингвистическая гимназия № 20 имени Л.Л. Верховцевой»
г. Сарапула Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

Протокол кафедры
воспитания и развития №
1
от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТО

Протокол педагогического
совета № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Лингвистическая
гимназия № 20»
_____/Т.П. Теплякова/

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ
«Лингвистическая гимназия № 20»
от 30.08.2023 г. № 180 - ОД

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Игра в волейбол»

Составитель: учитель внеурочной деятельности МБОУ «Лингвистическая гимназия №20»

Шадрин Виктор Александрович

Сарапул, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Игра в волейбол» является частью образовательной программы, реализующейся в МБОУ «Лингвистическая гимназия № 20» г. Сарапула УР. Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная программа используется для ведения курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Игра в волейбол» для обучающихся 5-6 классов и рассчитана на 153 часа.

Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Цель программы: формирование физической культуры занимающихся.

Реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, для включения в состав команды гимназии в основной школе.

Отличительные особенности программы:

Учебные группы формируются из обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет. Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний. Наполняемость группы: от 10 до 25 человек.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.
- выполнение нормативов ОФП и СФП.
- выполнение нормативов ГТО.
- участие в соревнованиях различного уровня.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Соревнования, сдача контрольных нормативов.

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком двумя ногами.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью, в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Приземление после вертикального прыжка.

1.6. Ускорения по прямой.

1.7. Имитация приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.

1.8. Имитация атакующего удара.

1.9. Имитация блокирования.

1.10. Имитация защитных действий против нападения.

1.11. Имитация действий в атаке (комбинации).

2. Прием и передачи мяча сверху, снизу.

- 2.1. Прием и передачи мяча двумя руками сверху над собой.
- 2.2. Прием и передачи мяча двумя руками сверху в стену.
- 2.3. Прием и передачи мяча двумя руками сверху в парах, тройках.
- 2.4. Прием и передачи мяча двумя руками сверху после нагрузки.
- 2.5. Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 1 в зону 2.
- 2.6. Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 6 в зону 2.
- 2.7. Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 5 в зону 2.
- 2.8. Прием и передачи мяча двумя руками сверху через сетку.
- 2.9. Прием и передачи мяча двумя руками снизу над собой.
- 2.10. Прием и передачи мяча двумя руками снизу в стену.
- 2.11. Прием и передачи мяча двумя руками снизу в парах, тройках.
- 2.12. Прием и передачи мяча двумя руками снизу после нагрузки.
- 2.13. Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 1 в зону 2.
- 2.14. Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 2.
- 2.15. Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 5 в зону 2.
- 2.16. Прием и передачи мяча двумя руками снизу через сетку.

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Подачи в стену.
- 3.5. Подачи на точность.
- 3.6. Укороченные подачи
- 3.7. Подачи с разных мест.

4. Блокирование и атакующий удар.

- 4.1. Блокирование переходящего мяча на месте после набрасывания.
- 4.2. Блокирование переходящего мяча после перемещения.
- 4.3. Одиночное блокирование в зонах 2,3,4
- 4.5. Групповое блокирование в зоне 2
- 4.6. Групповое блокирование в зоне 4
- 4.7. Бросок теннисного мяча через сетку после разбега под атакующий удар.

- 4.8. Атакующий удар по неподвижному мячу.
- 4.9. Атакующий удар после набрасывания.
- 4.10. Атакующий удар из зон 2,4.
- 4.11. Обманный атакующий удар из зон 2,4.
- 4.12. Комбинации в нападении (крест, волна).

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при атаке соперника из зоны 3.
2. Защитные действия при атаке соперника из зоны 2.
3. Защитные действия при атаке соперника из зоны 4.
4. Атакующий удар из зон 2,4 по ходу.
5. Атакующий удар из зон 2,4 по линии.
6. Обманный удар.
7. Командные действия (комбинации) в нападении.
8. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование 5 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	В процессе тренировок
2	Техническая	66
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	16
	2.2. Прием и передачи мяча	16
	2.3. Поддачи	17
	2.4. Блокирование и атакующий удар	17
3	Физическая	19
	3.1. Общая подготовка	9
	3.2. Специальная	10
ИТОГО		85

Тематическое планирование 6 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	В процессе тренировок
2	Техническая	58
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	14
	2.2. Прием и передачи мяча	16
	2.3. Подачи	14
	2.4. Блокирование и атакующий удар	14
4	Физическая	10
	3.1. Общая подготовка	5
	3.2. Специальная подготовка	5

Поурочное планирование 5 класс

Виды спортивной подготовки	Количество часов
Упражнения без мяча.	
Имитация приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2
Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2
Имитация атакующего удара.	2
Имитация блокирования.	2
Имитация обманных действий в нападении.	2
Имитация группового блокирования.	2
Имитация защитных действий при атакующем ударе.	2
Имитация защитных действий при обманном атакующем ударе (скидке).	1
Имитация комбинирования в нападении.	1
Прием и передачи мяча	
Прием и передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху в стену.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху после нагрузки.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 1 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 6 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 5 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху через сетку.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу над собой.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу в стену.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу в парах, тройках.	1

Прием и передачи мяча двумя руками снизу после нагрузки.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 1 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 5 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу через сетку.	1
Подачи мяча	
Нижняя прямая подача.	3
Боковая подача.	3
Верхняя прямая подача.	3
Серия из 10 подач подряд.	2
Подачи после нагрузки.	2
Подачи на точность.	2
Укороченная подача.	2
Блокирование и атакующий удар	
Блокирование переходящего мяча на месте после набрасывания.	2
Блокирование переходящего мяча после перемещения.	2
Одиночное блокирование в зонах 2,3,4	2
Групповое блокирование в зоне 2	2
Групповое блокирование в зоне 4	2
Бросок теннисного мяча через сетку после разбега под атакующий удар.	2
Атакующий удар по неподвижному мячу.	1
Атакующий удар после набрасывания.	1
Атакующий удар из зон 2,4.	1
Обманный атакующий удар из зон 2,4.	1
Комбинации в нападении (крест, волна).	1
Общая подготовка	
	10
Специальная подготовка	
	10

Поурочное планирование 6 класс

Виды спортивной подготовки	Количество часов
Упражнения без мяча.	
Имитация приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1
Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу.	1
Имитация атакующего удара.	2
Имитация блокирования.	2
Имитация обманных действий в нападении.	2
Имитация группового блокирования.	2
Имитация защитных действий при атакующем ударе.	2
Имитация защитных действий при обманном атакующем ударе (скидке).	1
Имитация комбинирования в нападении.	1

Прием и передачи мяча	
Прием и передачи мяча двумя руками сверху над собой.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху в стену.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху после нагрузки.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 1 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 6 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 5 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками сверху через сетку.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу над собой.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу в стену.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу в парах, тройках.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу после нагрузки.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 1 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу из зоны 5 в зону 2.	1
Прием и передачи мяча двумя руками снизу через сетку.	1
Подачи мяча	
Нижняя прямая подача.	2
Боковая подача.	2
Верхняя прямая подача.	2
Серия из 10 подач подряд.	2
Подачи после нагрузки.	2
Подачи на точность.	2
Укороченная подача.	2
Блокирование и атакующий удар	
Блокирование переходящего мяча на месте после набрасывания.	2
Блокирование переходящего мяча после перемещения.	2
Одиночное блокирование в зонах 2,3,4	2
Групповое блокирование в зоне 2	1
Групповое блокирование в зоне 4	1
Бросок теннисного мяча через сетку после разбега под атакующий удар.	1
Атакующий удар по неподвижному мячу.	1
Атакующий удар после набрасывания.	1
Атакующий удар из зон 2,4.	1
Обманный атакующий удар из зон 2,4.	1
Комбинации в нападении (крест, волна).	1
Общая подготовка	
	5
Специальная подготовка	
	5

Методическое обеспечение и литература для учителя:

- Ю.Д. Железняк. Теория и методика спортивных игр. Академия, Москва 2013 г.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.
- Б.Р. Голощапов. История физической культуры и спорта. Академия. Москва.2001 г.
- Тренируйся как чемпион. Владимир Алекно, Фаина Иорданская, Дамир Колец. Изд. Дом Performing Forward, Санкт-Петербург 2020г.

Методическое обеспечение и литература для обучающихся:

- Официальные правила волейбола 2020г.. Утверждены ВФВ2020г.
- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2004.