

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Беломорского муниципального округа
«Беломорская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МОУ
«Беломорская СОШ №1»
от «30» августа 2024 г. № 402

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по физической культуре «Волейбол»
основное общее образование
срок реализации 1 год

Программу разработала:
Матвеева О.С.,
учитель физической
культуры

г. Беломорск

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Беломорская СОШ №1», Программы воспитания МОУ «Беломорская СОШ №1».

Программа направлена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Программа ориентирована на создание условий для общего физического развития организма. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Отличительная особенность программы состоит в её практической значимости: вовлечении обучающихся в дополнительную физическую активность. Занятия волейболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье. Программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Общее количество часов 68.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

- Овладение техникой основных приёмов игры в волейбол, умение применять их в игре.
- Освоение тактической системы игры и комбинаций.
- Изучение работы судей.
- Освоение навыков командной игры.
- Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.

Содержание программы

Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

Практика: педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

Теоретические сведения.

Теория:

Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Общefизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Практика (ОФП):

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

Практика (СФП):

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину у гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика:

Освоение технических приёмов волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу.

Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

Итоговое занятие:

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать фронтально, группами и индивидуально.

Формы организации и проведения занятий

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога дополнительного образования со всеми участвующими одновременно (беседа, показ, обсуждение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в небольших группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание формулируется таким образом, чтобы был виден вклад каждого;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками;
- индивидуальная: реализуется для работы с одаренными детьми;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

В части патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, спорту, технологиям;
- уважение к символам России, государственным праздникам.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личностей в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- стремление к самовыражению.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- соблюдение правил безопасности;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения сравнения, критерии проводимого анализа;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1. самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2. самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3. эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;
- 4. принятие себя и других;
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению.

Предметные результаты

- знают о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и
- физической подготовленности организма;
- дают характеристику разных стратегий и тактик игры в волейбол;
- знают современные правила проведения соревнований по волейболу; правила судейства, роли и обязанности судей; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- выполняют правила игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- применяют правила соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- владеют техниками приема и передачи мяча, атакующих и защитных действий, способов подачи мяча;
- применяют изученные технические приемы в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- знают основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий волейболом, факторы риска и травмоопасные ситуации;
- проектируют, организуют подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризуют средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживают правильность двигательных действий и выявляют ошибки в технике и тактике игры в волейбол;
- применяют правила безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;
- планируют и проводят самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола), контролируют и анализируют эффективность этих занятий.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по программе задействованы: спортивный зал, спортивная площадка, волейбольная сетка, конусы, скакалки, фишки, секундомер, мячи волейбольные, мячи набивные. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Список литературы

1. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37
2. Волейбол. Теория и практика. Учебник – М.: 2017.

3. Физическая культура Учебник 6-7, 8-9 класс Матвеева А.П.
4. Тертычная В, Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних. – НТГУ: 2018

ЭОР

<http://school-collection.edu.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		http://school-collection.edu.ru/
2	Теоретические сведения.	4	4	-	http://school-collection.edu.ru/
3	Общая и специальная физическая подготовка.	32	3	27	http://school-collection.edu.ru/
4	Основы техники и тактики игры в волейбол.	29	4	23	http://school-collection.edu.ru/
5	Контрольные игры, проведение соревнований.	1	1	4	http://school-collection.edu.ru/

6	Итоговое занятие.	1	0	1	
---	-------------------	---	---	---	--

**Тематическое планирование
(поурочное)**

№ п/п	Раздел (или тема)	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.	1
2	Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. Режим дня.	1
3	Врачебный контроль. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры	1
4	Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры.	1
5	Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Знакомство с инвентарем для занятий волейболом.	1
6	Перестроения. Перемещение в стойке. Варианты передач мяча.	1
7	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1
8	Упр. без предметов. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1
9	Бег с ускорением. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1
10	Прыжки в высоту с разбега. Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу.	1
11	Передача сверху, нижняя подача, прием снизу. Метание на дальность. Учебная игра.	1

12	Упражнения для развития прыгучести. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры.	1
13	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Упражнения для развития силы и быстроты.	1
14	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Приседания, выпрыгивание.	1
15	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1
16	Варианты передачи снизу. Упражнения в	1
17	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1
18	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Беговые упражнения.	1
19	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса.	1
20	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.	1
21	Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу.	1
22	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1
23	О.Р.У у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу.	1
24	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра.	1
25	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1
26	Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами.	1

27	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1
28	Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1
29	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1
30	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола.	1
31	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1
32	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1
33	Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра.	1
34	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1
35	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1
36	О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1
37	Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Прыжки через скакалку.	1
38	Бег с ускорением. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча.	1
39	Прием мяча при падении. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1
40	Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра.	1
41	Упр. на развитие двигательных качеств. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1

42	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1
43	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1
44	Верхняя прямая подача, прием мяча.	1
45	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра.	
46	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1
47	Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите.	1
48	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1
49	О.Р.У. с мячами. Нападающий удар. Страховка. Действия в защите.	1
50	Прием мяча в падении. Нападающий удар. Прием мяча. Действия в нападении. Игра.	1
51	Прыжки в высоту с места и с разбега. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра	1
52	Блокирование. Действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
53	Ходьба. О.Р.У. без предметов. Блокирование. Действия в защите и нападении.	1
54	Нападающий удар. Блокирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1
55	Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	
56	Блокирование. Прием мяча. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	

57	О.Р.У с мячом. Работа в парах и у сетки.Блокирование. Игра.	1
58	Прямая подача. Блокирование. Упр. наразвитие прыгучести. Учебная игра.	1
59	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты.	1
60	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении.	1
61	Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование.	1
62	Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
63	Круговая тренировка. Нападающий удар.Блокирование. Учебная игра.	1
64	О.Р.У. у шведской стенки. Блокирование. Прием мяча. Игра.	1
65	Ходьба. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
66	Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1
67	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1
68	Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие.	1