

**Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:

Директор школы _____ Р.С. Торлопова

Приказ от « ___ » _____ 20__ № ___

М.П.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Возраст: 12-16 лет

Класс: 6-9 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Кочев И.А., учитель
физической культуры

Срок реализации: 1 год

с. Выльгорт

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с:

- действующими Федеральными государственными образовательными стандартами с изменениями и дополнениями;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

В программе предусмотрено выделение учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что повысит уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Общая характеристика курса

Программа является модифицированной и тесно связана со школьным предметом - физическая культура. Программа внеурочной деятельности «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели и задачи курса

Цели: Всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств учащихся через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.
- воспитание волевых качеств;
- воспитание чувства коллективизма.
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию.

Место в учебном плане

Программа рассчитана на 8 часов в неделю. На итоговую аттестацию отводится один час

Особенности реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-9 классов

Формы занятий внеурочной деятельности: индивидуальные и групповые (командные).

Виды деятельности: соревнование, подвижные игры, практические занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной спортивной площадке.

Характеристика программы:

тип программы – разновозрастная, реализуется в группе учащихся разных классов
направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Педагогическая целесообразность: Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Планируемые результаты:

Предметные результаты освоения программы курса:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты освоения программы курса:

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающиеся приобретут способности к:

- инициации идеи полезного проведения досуга
- принятию решения относительно проведения собственного досуга с учетом ситуационных факторов
- планированию мероприятий своей и коллективной досуговой деятельности
- инициации идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований
- осуществлению логических операций (анализ, синтез) применительно

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающиеся должны научиться:

- осуществлять коммуникации со взрослыми и сверстниками в ходе организации массовых мероприятий
- использовать правила этикета в межличностном общении
- находить коллективные решения и разрешать конфликты
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения во время мероприятий, соревнований
- организовать и провести игру, оценить ход игры и ее результат
- высказывать аргументированное мнение относительно массовых мероприятий
- оценивать качество проведенного досуга, делать выводы относительно интереса к массовым мероприятиям, в которых принимали участие
- осознавать свои роли в командной работе
- анализировать результаты участия в мероприятиях

Личностные результаты освоения программы курса:

В результате освоения курса у обучающихся будут сформированы:

- потребности в социальной и творческой деятельности
- ориентация на конструктивное взаимодействие в группе, навыки партнерства и сотрудничества

- основы межличностного общения
- умения соотносить свои действия с действиями сверстников, умения ставить интересы общего, совместного дела выше личных
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни
- умения опыта участия в социально-значимой деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует целям основной образовательной программы ООО, реализуемой ОО:

достижению выпускником планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

Содержание программы внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует задачам основной образовательной программы ООО, реализуемой ОО:

обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;

формирование школьного уклада жизни, направленного на воспитание и социализацию обучающегося;

обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательной организации;

сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Связь содержания программы с учебными предметами: Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными предметами как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, история.

Содержание курса:

	Форма	Содержание	Виды деятельности
Вводное занятие	Беседа, инструкция	Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен. Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травматизма. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Показатели физического развития и физических качеств	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений
Общая физическая подготовка	Беседа, демонстрация	Влияние физических упражнений на организм.	развивают знания, навыки и умения в спортивных играх.
	Практические занятия	Бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий.	

		Упражнения на гибкость, растяжку, кувырkanie, перекаты. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты: беговые, силовые, с предметами, без предметов. Элементы гимнастики. Полоса препятствий. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры на развитие физических качеств: выносливости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции, быстроты и силы.	Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх.
Специальная физическая подготовка.	Беседа, демонстрация, практические занятия	Прыжки с отягощением и без. Силовая подготовка с отягощением и без. Скоростная подготовка. Бег. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Бег: с отягощением, без отягощения. Прыжки: в длину, с места, с разбега, с отягощением, без отягощения. Силовая подготовка с гантелями, амортизаторами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Работа в тренажерном зале. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры с бегом, с прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение, прыжки с отягощением. Акробатические упражнения на гибкость, растяжку мышц. Беговые упражнения: бег, кросс по пересеченной местности. Занятия в тренажерном зале.	развивают группы мышц для игры в волейбол
Техническая подготовка.	Беседа, демонстрация	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	овладение навыками подачи мяча, приема мяча, передачи и нападающего удара
	Практические занятия	Стойки игрока, перемещения: стартовая стойка, основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передвижения с мячом и без мяча. Передача мяча в парах на месте. Прием, передача мяча у стены. Приемы передачи в движении со сменой мест. Имитация передачи мяча и приема. Передача 3-х в кругу. Подачи мяча через сетку, имитация с мячом (снизу, сбоку, сверху, с попаданием в площадку). Техника защиты. Действия	

		<p>без мяча. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; снизу двумя руками; отбивание мяча, подброшенного партнером - на месте и после перемещений. Приемы, передачи в движении (вверх, вниз, вправо, влево). Приставные шаги и выпады.</p> <p>Индивидуальная работа с мячом, в парах, в тройках, в шестерках, со сменой мест. Передача мяча стоя, сидя, в кругу на точность паса. Подача мяча в стенку с расстояния, через сетку в определенные зоны. Подачи снизу, сбоку, силовые подачи. Приемы мяча после подач. Розыгрыш мяча в зоне с переводом на противоположную сторону.</p>	
Тактическая подготовка	Практические занятия	<p>Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Блокирование: выбор способа. Страховка. Передача мяча партнеру из различных положений. Нападающий удар после розыгрыша с ударом, обманной скидкой, с ударом в блок. Подача мяча через сетку, слабозащищенную противником или на слабоиграющего игрока. Обманные передачи и переводы мяча через сетку. Подстраховка игрока после нападающего удара или блока, обмана или отскока от сетки.</p>	Овладение навыками техники игры в нападении, защите
Игровая подготовка	Беседа, практические занятия	<p>Игра в пионербол с элементами волейбола. Игра «Кто больше раз попадет?». Игра «Кто дольше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов. Игры с мячом в виде эстафет. Игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Отработка ударов во время игры. Отработка подач приемов, страховки, передач, нападающего удара. Защита. Подбор мяча после отскока от блоков, сетки или игрока. Разбор момента или моментов в игре. Игры с отработкой отдельных приемов для выявления ошибок и недоработок. Товарищеские встречи с командами других школ. Участие в соревнованиях</p>	слаженность игры в команде

--	--	--	--

Тематическое планирование

№	Разделы:	Кол-во часов:	Кол-во теоретических часов:	Кол-во практических часов:
1.	Вводное занятие.	2	2	-
	Входной контроль	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка.	55	4	51
3.	Специальная физическая подготовка.	50	4	46
4.	Техническая подготовка.	45	4	41
5.	Тактическая подготовка.	45	-	45
6.	Игровая подготовка.	72	2	70
9.	Итоговая аттестация.	2	-	2
	Всего часов:	272	16	256

Формы контроля и оценки результатов

Для отслеживания динамики освоения курса обучающимися и анализ результатов образовательной деятельности осуществляется мониторинг. Он включает в себя входной контроль (первичную диагностику), текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию

Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки умений обучающихся по результатам выполнения общефизической подготовки.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения соревнований в виде наблюдения, опроса. Он направлен на закрепление теоретического и практического материала.

Итоговая аттестация проводится в конце года по результатам выполнения общефизической подготовки, а также итоговому месту в школьной спартакиаде

Способы фиксации результатов программы:

- оценка уровня достижений обучающегося в листе наблюдения
- записи в протоколе о результативности участия обучающегося в мероприятиях (диплом, грамота, благодарность)

Методическое и техническое обеспечение

Материально-технические и кадровые условия реализации курса

Для проведения занятий по курсу необходимо наличие:

- Спортивного зала, спортивной площадки
- Комплекс методических пособий
- Базы для проведения занятий по физической подготовке (скалолазный стенд, турники, тренажеры, трассы для бега, полоса препятствий)

Для организации образовательного процесса необходим учитель, преподающий учебную дисциплину «Физическая культура».

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса:

- Учебно-методические пособия
- Инструкции по технике безопасности
- Методические разработки

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.

2. Журнал «Физическая культура в школе», № 3, 1995 г, № 2, 2000 г.
 3. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий . М., 1989 г.
 4. Программы для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. М, Просвещение, 1997 г.
 5. Седов А.Р. «Сила и мужество». Изд-во «Детская литература», 1974 г.
 6. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. М, 1986 г.
 7. Справочник учителя физической культуры. М, 1997 г.
- Литература для обучающихся:*
1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
 2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.