

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Комитет по образованию администрации Белоярского района
СОШ п. Сосновка

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
_____ Н.В. Аржановская
Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор СОШ п. Сосновка
_____ М.В. Иванов

Приказ № 264 от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Спортивные игры и состязания («Волейбол»)
для обучающихся 7 класса
Срок реализации: 1 год

Составитель: Кутенева Наталья Викторовна
(учитель физической культуры)

п. Сосновка 2023

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Волейбол» для 7 класса составлена на основании нормативных документов и методических материалов.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- ознакомление с ролью физической культуры спорта в сохранении и укреплении здоровья, необходимости и важности здорового образа жизни;
- изучение технических приемов и правил игры в волейбол;
- знакомство с историей вида спорта, вкладом российских (советских) спортсменов в развитие олимпийского движения;
- изучение правил техники безопасности во время занятий физической культурой, правил гигиены юного спортсмена;
- 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 умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».
- приобретение опыта участия в соревнованиях (районной спартакиаде);

Развивающие:

- совершенствование функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Учебный курс предназначен для обучающихся 7 –х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

Форма организации: кружок

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

1. определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

2. в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор.**

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий на занятии;

учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях;

средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);

уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- **слушать и понимать** речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
- привлечение родителей к совместной деятельности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, защиты от клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать в своей работе навыки элементарной исследовательской деятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество,

уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Выдающиеся спортсмены-волейболисты.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила безопасности во время занятий, соревнований. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Бег.Прыжки. Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование.

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в образовательную программу. Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	
Правила соревнований, их организация и проведение			
Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
Основы техники и тактики игры	11	1	10
Контрольные игры и соревнования	8		8

Контрольные испытания	4	1	3
Итого:	34	4	30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Содержание занятия	Форма организации занятия
1	Правила по технике безопасности	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие волейбола. Разучивание стойки игрока. Подвижные игры.	беседа, тренировка
2	Развитие специальной ловкости.	Упражнения с мячом. Перемещения в стойке волейболиста. Игра «Перестрелка»	занятие
3	Ловля мяча после перемещения.	Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка»	беседа, тренировка
4	Ловля мяча после перемещения	Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка»	беседа, соревнование
5	Развитие силы	Упражнения с медицинболами. Подвижные игры и эстафеты.	беседа, тренировка
6	Подвижные игры и эстафеты.	Подводящие упражнения для изучения передачи сверху.	беседа, тренировка
7	Пионербол. Правила игры.	Пионербол. Правила игры.	занятие
8	Пионербол. Сочетание способов перемещений	Сочетание способов перемещений. Разучивание передачи сверху..	беседа, тренировка
9	Пионербол. Сочетание способов перемещений.	Сочетание способов перемещений. Разучивание передачи сверху.	беседа, соревнование

10	Пионербол	Разучивание передачи сверху над собой.	беседа, тренировка
11	Верхняя передача над собой и в стену	Верхняя передача над собой и в стену.	мастер-класс
12	Верхняя передача над собой и в стену	Верхняя передача над собой и в стену.	беседа, соревнование
13	Учебная игра . Пионербол.	Учебная игра . Пионербол.	беседа, тренировка

14	Верхняя передача после перемещения.	Верхняя передача после перемещения. Введение в начальные игровые ситуации.	занятие
15	Верхняя передача после перемещения.	Верхняя передача после перемещения. Введение в начальные игровые ситуации.	беседа, соревнование
16	Общая и специальная физическая подготовка.	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи сверху в паре, в тройках.	беседа, тренировка
17	Верхняя передача через сетку.	Верхняя передача через сетку. Пионербол с элементами волейбола.	мастер-класс
18	Разучивание нижней прямой подачи.	Разучивание нижней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой линии.	беседа, тренировка
19	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков первой линии.	беседа, тренировка
20	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков второй линии.	беседа, соревнование
21	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков второй линии.	беседа, тренировка
22	Правила игры. Учебная игра.	Правила игры. Учебная игра.	беседа, тренировка
23	Изучение нижней передачи над собой.	Изучение нижней передачи над собой. Развитие специальной ловкости.	мастер-класс
24	Изучение нижней передачи над собой.	Изучение нижней передачи над собой. Развитие специальной ловкости.	беседа, соревнование
25	Нижняя передача в стену	Нижняя передача в стену, после перемещения. Командные взаимодействия.	беседа, тренировка
26	Нижняя передача в стену	Нижняя передача в стену, после перемещения. Командные взаимодействия	беседа, соревнование
27	Эстафеты с элементами волейбола.	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра	беседа, тренировка

28	Передачи сверху. Прием снизу.	Передачи сверху. Прием снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	беседа, тренировка
29	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Командные взаимодействия. Учебная игра.	беседа, тренировка
30	Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы. Учебная игра.	беседа, тренировка
31	Обучение передачи через сетку в прыжке.	Обучение передачи через сетку в прыжке. Учебная игра.	беседа, тренировка
32	Передача через сетку в прыжке.	Передача через сетку в прыжке. Учебная игра.	беседа, тренировка
33	Подача и прием подачи.	Подача и прием подачи. Учебная игра.	беседа, тренировка
34	Подача и прием подачи.	Подача и прием подачи. Учебная игра.	беседа, соревнование

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

В процессе занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в группах, на занятиях необходимо назначать помощников педагога и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Список литературы

Для педагогов:

Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения.- М.: Просвещение, 1986.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М., 2004

Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов.- М.: Физкультура и спорт, 1967.-294 с.

Ивкова Т.П. Волейбол.- Минск, Академия управления при Президенте Республики Беларусь. 2008, -63 с.

Самасов А.В. Волейбол без компромиссов. – Воронеж 2001.

Загорский Б.И. Физическая культура. – М.: Высшая школа, 1989.

Матвеев А.П. Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки - М, 2005.

Кзаков С.В. Спортивные игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Для учащихся:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – Москва: Физкультура и спорт. 1988..

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.-М.: Физкультура и спорт, 2000.