

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию

Администрация Красносельского района г. Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №262

РАССМОТРЕНО

Заседание МО

СОГЛАСОВАНО

Председатель
педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Председатель МО

Н.А. Шетлер

Протокол заседания
№5 от «29» 08
2023 г.

С.М. Чепкин

Приказ №16 от «29» 08
2023 г.

С.М. Чепкин

Приказ №726-од от «29» 08
2023 г.

**Документ подписан
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b
Владелец: Чепкин Сергей Михайлович
Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности по физической культуре

«Играем в волейбол»

8 класс

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Играем в волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 классов общеобразовательной школы, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Играем в волейбол» для 8 классов разработана в соответствии с нормативно-правовой и документальной базой:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287);
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Правительства Российской Федерации от 8 октября 2020 г. №1631);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г);
- пособие внеурочной деятельности учащихся «Волейбол» / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2012г. (Работаем по новым стандартам).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-

массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены здоровьесберегающий и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков игры в волейбол, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Цель программы – формирование потребности в ведении здорового образа жизни; обеспечение учащихся знаниями о специальных приемах и действиях волейболистов; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в волейбол; совершенствование технических навыков игры.

Основными **задачами** программы «Волейбол» являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация,

систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по волейболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Реализация программы рассчитана на **34 недели**, по 1 занятию в неделю. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Продолжительность занятий - **1 академический час**. В реализации программы участвует 1 группа учащихся **8 классов**.

Результаты освоения программы «Играем в волейбол»

1. Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3. Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Формы контроля освоения образовательной программы

Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

Итоговый: учебная игра, соревнования.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Объем и срок освоения

Полный срок освоения программы – 34 недели, занятия рассчитаны на 34 часа (по 1 часу 1 раз в неделю).

Ценностными ориентирами содержания данного объединения являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
 Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
 Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Учебный план Тематический план

№	Дата	Учебный материал	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2		Волейбол – история возникновения и развития. Правила игры в волейбол	1
3		Правила игры в волейбол. Учебная игра	1
6		Действия без мяча: имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
7		Упражнения на отработку техники передачи мяча. Учебная игра.	1
8		Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1
9		Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
10		Прямая передача мяча. Учебная игра.	1
11		Верхняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1
12		Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1
13		Передача мяча: в прыжке, после перемещения.	1

	Учебная игра.	
14	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1
15	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
16	Прием мяча: на задней линии от боковой подачи. Учебная игра.	1
17	Прием мяча нижней прямой подачи в зоне нападения. Учебная игра.	1
18	Прием мяча верхней прямой подачи в зоне нападения. Учебная игра.	1
19	Нападающий удар через сетку: отработка техники выполнения приемов. Учебная игра.	1
20	Блокирование нападающих ударов: выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
21	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
22	Учебная игра на отработку техники блокирования ударов.	1
23	Передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1
24	Передача снизу. Учебная игра.	1
25	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
26	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1
27	Учебная игра на отработку техники игры.	1
28	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
29	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1
30	Учебная игра на отработку техники подачи мяча.	1
31	Система игры в защите.	1
32	Тактика ведения игры. Учебная игра.	1
33	Мониторинг технической подготовленности.	1
34	Игра по правилам волейбола в соревновательном режиме.	1
Итого:		34

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Волейбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по волейболу, сформировать первичные навыки судейства.

Формы аттестации

Сдача контрольных нормативов (удержание мяча, нижняя подача, верхняя подача, нижняя и верхняя передача мяча); **опрос**; **демонстрация** техники выполнения движений, перемещений, подач; **тренировочная игра** (товарищеский матч).

Оценочные материалы

В качестве **аттестации** используется метод опроса, демонстрации, тренировочная игра (товарищеский матч).

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза за период освоения программы: входной контроль – вначале реализации программы, итоговая аттестация – после освоения курса - является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (тренировочных игр), данные по каждому обучающемуся заносятся протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные** методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные** методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы требуется:

- Спортивный зал;
- Инвентарь: волейбольная сетка - 2 шт, волейбольные мячи – 10 шт.

Учебно–методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Учебный план и учебные программы школы;
- Методические рекомендации по курсу «Волейбол».

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
3. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для

учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

4. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

5. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

6. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.

10. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

12. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971