

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА ПОЛЯНСКОГО»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОУ «СОШ №18»
(протокол №1 от 30.08.2022)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ «СОШ №18»
от 30.08.2022 № 101
Директор МОУ «СОШ №18»

Л.С. Серкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов
«Волейбол»

Форма организации: секция

Направление: спортивное

Срок реализации: 1 год

Вологда, 2022

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе 15 человек.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

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

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание № п/п	Наименование (темы) раздела	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Основы знаний о волейболе	История волейбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
		Правила игры в волейбол	Групповая	Просмотр видео
2	Перемещения	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
3	Передачи мяча	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Передача снизу двумя руками над собой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия

		Передача снизу двумя руками в парах	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
4	Подачи мяча	Нижняя прямая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Нижняя боковая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Верхняя боковая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
5	Прием мяча	Прием снизу двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Прием сверху двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
		Прием мяча, отраженного сеткой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
6	Нападающие (атакующие) удары	Прямой нападающий удар (по ходу)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
7	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
		Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
		Командные тактические действия в	Групповая	Целостно-игровые занятия

		нападении, защите		
		Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
8	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закреплении и совершенствован ие технических приемов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
		Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
9	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
10	Судейская практика	Судейство учебной игры в волейбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают 2-3 компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовки занимающихся

Тематическое планирование

№	Тема занятий	часы
1	История развития игры волейбол. Техника безопасности на занятиях и правила поведения в спортивной зале. О.Р.У. Передвижения: остановки, повороты, стойки.	1
2	Перемещения. Подача мяча сверху в парах на месте и при перемещении вперед. Приём мяча снизу на месте.	1
3	Передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед. Нижняя прямая подача через сетку.	1
4	Многократные передачи мяча над собой; отбивания мяча кулаком; приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
5	Передача мяча у сетки, передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча стоя спиной к партнёру.	1
6	Многократный приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача.	1
7	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу	1
8	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	1
9	Нижняя прямая подача в правую и левую часть площадки.	1
10	Варианты приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар - напрыгивание в координации, броски набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке.	1
11	Удары кистью по мячу: пол-стенка, в поролоновый мат, стоя на коленях. Нападающий удар (бросок) в/м после прыжка. (Сетка натянута наклонно.)	1
12	Нападающий удар по мячу, подброшенного партнером. Блокирование. Прыжки толчком двумя с места и разбега в 1-2 шага.	1
13	Блокирование после броска мяча. Броски теннисного мяча через сетку с места, с разбега	1
14	Подача мяча на точность по зонам, приём и передача в зону 3	1
15	Техника защитных действий. Одиночное блокирование нападающих ударов.	1
16	Нападающий удар через сетку. Совершенствование. Учебная игра.	1
17	Подачи мяча на точность в определенную заранее обусловленную зону. Подачи мяча между игроками, принимающими их.	1
18	Техника защитных действий. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1

19	Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу.	1
20	Нападающие удары из зоны 4 после передачи из зоны 3. При приеме подачи мяч направлять в зону 3, в зону 2. Учебная игра.	1
21	Передача мяча в тройках: длинная, короткая, спиной вперед, вслед за мячом. Учебная игра.	1
22	У стены. Удар по мячу снизу двумя руками. Дать мячу упасть на пол и принять его снизу после отскока. Учебная игра.	1
23	Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну: в зонах 2-4, 5-2, 5-3 через сетку в зонах 4-2. Передача мяча в прыжке в парах.	1
24	Метание теннисного мяча через сетку в прыжке и с места, с разбега в один шаг. Учебная игра.	1
25	Передача мяча в направлении зон 5-3-4; 5-2-4; 1-3-2. Игроки стоят в колоннах в указанных зонах, после передачи мяча переходят в ту же колонну.	1
26	Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Соревнования: кто дольше продержит мяч в воздухе.	1
27	Передача мяча за счет резких движений кистями и пальцами. Подача мяча на точность в парах. Учебная игра.	1
28	Встречная передача мяча через сетку в зонах 2-3, 2-1, 2-5, 2-2.	1
29	Прием мяча с подачи. Первая передача в зону 3, вторая - в зону 4 или 2, третья в зону 6 к лицевой линии.	1
30	Передача мяча на точность в баскетбольное кольцо. Передача мяча у стенки. Учебная игра.	1
31	Встречная передача мяча в зонах 5-3, 1-3, 5-2, 1-4, 4-2. Подача мяча на точность. Учебная игра.	1
32	Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия игроков. Учебная игра.	1
33	Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну в зонах 2-4, 5-2, 5-3; через сетку в зонах 4-3.	1
34	У стенки: верхняя передача, удар по мячу снизу двумя руками в стену. Дать мячу пасть на пол и принять его снизу после отскока.	1
ИТОГО		34