МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство иностранных дел Российской Федерации

Общеобразовательная школа при Посольстве России в Малайзии

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей естественно-
математического цикла
_____ Чурина И.Н.

Протокол №1
от "01". 09. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____Автухов Д.И.

Распоряжение №4
от "01". 09. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

для 5-9 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Амелина Ольга Юрьевна
учитель физической культуры

г. Куала-Лумпур

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе нормативно-правовых и методических документов, включающих:

Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо ДОО Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования»;

Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1 / 15)).

План внеурочной работы ОШ при Посольстве России в Малайзии на 2022/2023 учебный год.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

- Оздоровительная задача.
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.
- Образовательные задачи.
- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Воспитательные задачи
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Периодичность – один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Тематическое планирование программы

№	Учебный материал	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	Теория; тренировка
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Опрос; тренировка
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Тренировка
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	Тренировка, игра
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Опрос; тренировка
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Тренировка
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Тренировка
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Тренировка
9	Нижняя прямая подача	1	Тренировка
10	Верхняя прямая подача	1	Тренировка
11	Силовая подача в прыжке	1	Опрос; тренировка
12	Планирующая подача в прыжке	1	Тренировка
13	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Тренировка
14	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	Тренировка
15	Нападающий удар с задней линии	1	Тренировка, игра
16	Прием мяча снизу двумя руками	1	Тренировка
17	Прием мяча сверху двумя руками	1	Тренировка
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Тренировка
19	Одиночное блокирование	1	Тренировка
20	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	Тренировка, игра
21	Страховка при блокировании	1	Тренировка
22	Защита углом вперед	1	Тренировка
23	Защита углом назад	1	Тренировка
24	Различные комбинации приема, паса, атаки	1	Тренировка

25	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	Тренировка
26	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	Тренировка
27	Командные тактические действия в нападении, защите	1	Тренировка
28-29	Двухсторонняя учебная игра	2	Игра
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Тренировка
31	Игры развивающие физические способности	1	Игра, опрос
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	Тренировка
33-34	Правила судейства, применение на практике	2	Игра
35	Регламент игры в волейбол	1	Опрос, игра

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

4. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М. :Просвещение, 2011.-77с.

4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Инвентарь:

1. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 18 штук.
6. Набивные мячи 6 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Дополнительный инвентарь для ОФП: гимнастические коврики, скакалки, обручи и др.
9. Учебные карточки с заданиями.