

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №17 от 26.05.2023 г

Приказ №129_ от 26.05.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 9а 9б классов

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Волейбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г. и нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования");

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

- Распоряжение Комитета по образованию от 05.05.2012 N1263-р "Об утверждении Концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга"

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВБ-976/04);

- Распоряжением Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.05.2014 №03-20-1905/14-0-0
- «О направлении инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Письма Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП- 42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;
- Письмом Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 448 на 2022-2023 учебный год.

Содержание программы включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что волейбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 и 10—11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная

деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность волейбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по волейболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 15 – 16 лет.

Объём программы – 34 часа

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 1 года.

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

1. ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по волейболу;
2. раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
3. ориентироваться в тактических действиях в волейболе;
4. выявлять связь занятий волейболом с досуговой и урочной деятельностью;
5. характеризовать роль и значение занятий волейболом в режиме труда и отдыха;
6. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
7. осуществлять поиск информации о соревнованиях по волейболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

8. установка на здоровый образ жизни;
9. основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
10. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
11. знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

12. организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
13. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
14. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
15. оценивать правильность выполнения действия;
16. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
17. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

2. договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
3. контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
4. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
5. задавать вопросы, необходимые для выполнения технико-тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по волейболу учащиеся по окончании курса должны:

1. *обосновывать* значение занятий волейболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
2. *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
3. *классифицировать* основные правила соревнований по волейболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
4. *понимать* жесты волейбольного арбитра;
5. *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом;
6. *играть* в волейбол с соблюдением основных правил;
7. *демонстрировать* жесты волейбольного арбитра;
8. *проводить* судейство по волейболу.

Содержание программы «Волейбол» (34 часа)

Тема 1. Теоретические занятия – 6(часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

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 соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия – 27(часов)

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Тема 4. Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

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

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Тема 5. Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Тема 7. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тема 8. Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).

Формы и виды организации деятельности учащихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Форма занятия	Дата	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.		Зачет техники передвижения и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1	Демонстрация. Практическая работа. Игра.		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1	Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.		
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1	Практическая работа. Игра.		Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1	Практическая работа. Игра.		
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1	Практическая работа. Игра.		
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с	1	Практическая работа. Игра.		

	передачей волейбольного мяча.				
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.		
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований. Практическая работа. Игра.		Защита положения о соревнование
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1	Практическая работа. Игра		Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1	Практическая работа. Игра		
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Практическая работа. Игра		

	Двусторонняя игра – волейбол.				
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра		Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра		
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра		
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.		Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.		
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1	Экскурсия		Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра		Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные).
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра		
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра		
22	Специальная физическая подготовка. Тактика	1	Рассказ, объяснение,		

	нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.		инструктаж, практическая работа. Игра	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, двухсторонняя игра	Зачет игры волейбол по правилам
30	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
31	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
32	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
33	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	1	Беседа, обсуждения	Рефлексия

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи
3. Набивные мячи
4. Волейбольная сетка
5. Конусы, стойки
6. Наглядный материал
7. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

1. Данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
2. Результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№ п/п	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	11 лет	5,6	7,3	7,5
2	Челночный бег 3x10 м (с)	11 лет	9,9	10,8	11,2
3	Бег 1 км	11 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	11 лет	175	160	150
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	11 лет	7	4	3

Источники и литература (для учителя)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413)
2. Учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.,
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г., Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9. 2003.
7. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
8. Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11. 2007.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
10. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
11. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
12. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература (для учащихся и родителей)

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 волейболст. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.