

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАНОУ СО «Губернаторский
лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Волейбол»
для обучающихся 5-8 классов

Составители:

Мозгов Евгений Сергеевич

Первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2024

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочного курса спортивной секции «Волейбол» предназначена для учащихся 5-8 классов. Общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации умений в учебной деятельности, элементами теоретического мышления, навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Рабочая программа по волейболу разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

10. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»;

12. Устав ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа секции «Волейбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Возраст детей: 12-16 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 40 минут.

Численный состав группы 15 -20 человек.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные

представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Цель и задачи программы

Цель:

- Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности;

- Удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении.

- Углубленное изучение игры.

Задачи:

– пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

– 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, выносливости, гибкости);

– формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

– воспитание моральных и волевых качеств.

Тематика занятий: Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (22 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;

передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (6 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги

испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися 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 произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно

воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Овладение техникой перемещения	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Освоение техники выполнения приема и передачи мяча «сверху»	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Освоение техники выполнения приема и передачи мяча «снизу»	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Овладение техникой нападающего удара	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Овладение техникой подачи сверху и снизу	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Развитие координационных способностей	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Разучивание комбинаций	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Соревнования	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
	Итого:	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 2016 г.
2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2017 г.
3. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2022г.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
5. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 2012
6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
7. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 2019 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2024г.
9. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
10. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 2022г
11. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 2010 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

Приложения:

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Теория. Правила соревнований	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Учебная игра. Развитие координационных	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	способностей			
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Двусторонняя игра	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	Верхняя подача мяча	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	Нижняя подача мяча	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	Нападающий удар, нижний прием	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	Соревнование в группах	1	Соревнования	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	Соревнование в группах	1	Соревнования	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	Соревнование в группах	1	Соревнования	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Соревнование. Итоговое занятие	1	Соревнования	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

Оценочный материал

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований				
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4