

МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на заседании

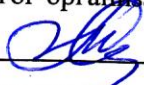
педагогического

совета № 1

«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

педагог-организатор


Пилипенко И.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ


Афонина А.Н.

«4» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности, ФГОС

ВОЛЕЙБОЛ

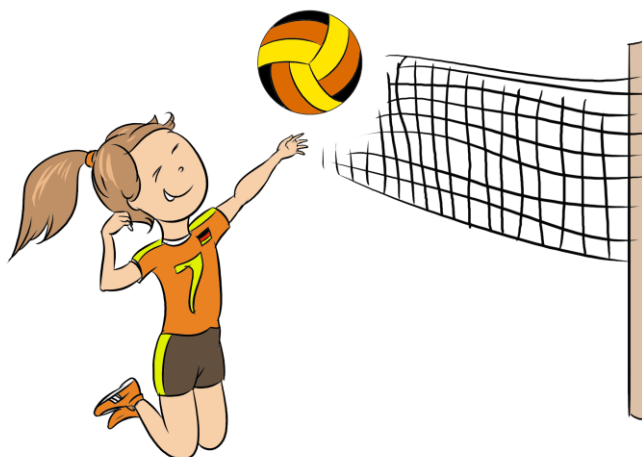
Руководитель: Сапарбаева О.В.

п.Лесной

2023-2024 уч.г.

СПИСОК ДЕТЕЙ

1. Орлов Дмитрий
2. Тишин Арсен
3. Левкин Даниил
4. Куликов Константин
5. Лёвушкин Владислав
6. Гуков Семён
7. Фролова Варвара
8. Максимова Ксения
9. Маланичева Александра
10. Удрис Глеб
11. Леухин Данила
12. Соннов Александр
13. Фофанов Макар
14. Черниогло Александр



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.

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

1. 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).

2. 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.

3. 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 обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основные разделы программы:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.

3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

2. История развития волейбола.

Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения.

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5. Подвижные игры.

"Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

6. Лыжные гонки.

Основные способы передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы и торможения. Передвижения на выносливость 5 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Техническая подготовка

1. Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

2. Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

2. Тактика защиты

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве

Учебные игры.

Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области

психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Инструкторская и судейская практика

Основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др.

Педагогический и медико-биологический контроль

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие.

- Обследование физического развития производится по общепринятой методике
- биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).
- Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки
- развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация,
- прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон
- вперед - гибкость.
- Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Тематическое планирование

68 часов (2 часа в неделю)

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание курса</i>	<i>Кол-во часов</i>		<i>Дата</i>
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Физическая культура и спорт в России. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	1	

2	Стойки и перемещения: основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.		2	
3	Стойки и перемещения волейболиста. Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.		2	
4	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.		2	
5	Передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Поддачи мяча: нижняя прямая подача		2	
6	Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		2	
7	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.		2	
8	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	1	
9	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	
10	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «перестрелка».		2	
11	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».		2	
12	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры.		2	

13	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	1	
14	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
15	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах перед собой.	1	1	
16	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		2	
17	Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	
18	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		2	
19	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	
20	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Прямой нападающий удар.		2	
21	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Прыжки в высоту с прямого разбега.		2	
22	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.		2	
23	Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.		2	
24	Блокирование одиночное. Прием сверху, прием снизу двумя руками. Индивидуальные действия: пи страховке партнера,		2	

	принимającego мяч с подачи, посланного передачей.			
25	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	
26	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, при второй передаче.		2	
27	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Прямой нападающий удар.		2	
28	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой.		2	
29	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.		2	
30	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Подвижные игры.	1	1	
31	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.		2	
32	Итоговое тестирование. Подвижные игры.	1	1	
33	Двухсторонняя игра.		2	
34	Двухсторонняя игра. Подведение итогов года.		2	
Итого			6 + 62 = 68	