

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования мэрии г. Череповца
МАОУ "СОШ № 28"

РАССМОТРЕНО
методическим
объединением
учителей общественно-
научных предметов
протокол №1
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МАОУ "СОШ №28"
протокол №1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ "СОШ №28"
приказ №142-ОД
от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа мяча»

для учащихся 6 Б» класса

Срок реализации 1 год

г. Череповец

2023 - 2024 учебный год

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа курса внеурочной деятельности предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Рабочая программа составлена на основе программы физической культуры учащихся 5–9 классов» (А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2019 г.)

Актуальность.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, города проводится первенство по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры

Цель обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся 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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Планируемые результаты.

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
5. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа мяча (волейбол)».

Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол

Освоение курса «Школа мяча (волейбол)» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** основного общего образования. **Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-

смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального, общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Содержание программы.

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом .Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Освоение техникой передвижений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением .

Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Нижняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. .

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий

Верхняя прямая подача мяча.

Овладение тактикой игры в нападении

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Овладение организаторскими способностями

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Формы организации и контроля:

1. Работа детей в группах, парах, индивидуальная работа, эстафетные задания.
2. Участие в олимпиадах, соревнованиях, участие в предметных неделях, участие в проектной деятельности, помощь в судействе.

Методы проведения занятий:

Игровой, беседа, наблюдение, самостоятельная работа, контрольные упражнения и нормативы, тестирование.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	4	2	1	12	9	6
Прыжок в длину с места, см	160	140	120	150	130	100
Наклон вперед из положения сед	8	5	2	15	10	5
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	5,2	5,5	6,2	5,4	5,7	6,4
6-минутный бег, м	1200	1050	900	1000	850	750

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Гигиена. Предупреждение травм.	1	1	-
3.	Правила игры.	1	1	-
4.	Общая, специальная физическая подготовка.	8	-	8
5.	Основы техники и тактики игры.	19	-	19
6.	Соревнования, контрольные тесты.	4	-	4

7	ИТОГО	34	3	31
---	-------	----	---	----

№ занятия	Краткое содержание занятия	Продолжительность
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели кружка.	1 час
2	Гигиенические требования. Стойки и передвижения игроков.	1 час
3	Правила игры волейбол. Роль капитана команды.	1 час
4	Передачи мяча (виды). Выполнение контрольных тестов.	1 час
5	Верхняя передача мяча с набрасывания партнером, над собой.	1 час
6	Упражнения на развитие координации движений, скоростно-силовых качеств.	1 час
7	Передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра волейбол.	1 час
8	Прием мяча снизу. Упражнения на развитие прыгучести.	1 час
9	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 час
10	Нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	1 час
11	Передачи мяча над собой двумя руками сверху, снизу.	1 час
12	Перемещение игроков. Передачи мяча в парах различными способами.	1 час
13	Совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами.	1 час
14	Нижняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра.	1 час
15	Передачи мяча во встречных колоннах, через сетку.	1 час
16	Выполнение контрольных нормативов.	1 час
17	Передняя и задняя зоны площадки, переход игроков из зоны в зону.	1 час
18	Действия игроков передней линии в зонах 2, 3,4.	1 час
19	Выбор способа приема мяча. Упражнения на координацию.	1 час
20	Прием мяча с подачи в зону 3, игра у сетки, передачи в зоны 2 и 4.	1 час

21	Передачи мяча в тройках, четверках, развитие скоростных качеств.	1 час
22	Действия игроков задней линии в зонах 1,5,6.	1 час
23	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Ускорение на отрезках.	1 час
24	Верхняя прямая подача мяча с 6 метров. Учебная игра.	1 час
25	Передачи мяча на различное расстояние, по различной траектории.	1 час
26	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	1 час
27	Нападающий удар с набрасывания мяча партнером.	1 час
28	Передачи мяча через сетку со сменой мест.	1 час
29	Сочетание приема и передачи мяча. Игра – волейбол.	1 час
30	Подачи мяча на количество попаданий в указанные зоны.	1 час
31	Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4.	1 час
32	Выполнение контрольных нормативов.	1 час
33	Передачи мяча в парах, в движении. Сочетание приема и передачи мяча.	1 час
34	Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра.	1 час

Условия реализации программы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча (волейбол)»;

- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

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

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями.

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 2 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Мячи волейбольные — 20штук (для мини-волейбола - 20 штук).

Список литературы.

- 1 - Программа физическая культура 5 – 9 классы А.П.Матвеев. Москва. «Просвещение» 2019г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – А.П.Матвеев «Физическая культура. 5 класс». Москва. Просвещение.2021г.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://teacher.fio.ru>;
<http://www.fcior.edu.ru>;
<https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-voleibol-5-6-klass.html>
<https://nsportal.ru>. shkola/ library
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/323018>
https://dussh3prk.ucoz.ru/metodicheskie/programma_saprankov.pdf