

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени А.А. Каргина пос. Краснооктябрьский
муниципального района Большечерниговский
Самарской области

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей гуманитарного цикла,
протокол № 5 от «10» августа 2023 г
Председатель МО Мигранова Г.А.

Согласовано «22» августа 2023г.
Зам. директора по УВР Пестрикова А.В.

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол №9 от «28» августа 2023г.

Утверждено
приказ 134-од от «29» августа 2023г.
Директор Анистратова Е.С.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП с элементами волейбола»
Направление спортивно-оздоровительное

Возраст детей, на которых программа рассчитана – 11-16 лет (5-9 кл.)

Срок реализации программы – 1 год

Составитель – Лаврентьева Н.В.

п. Краснооктябрьский

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции ОФП с элементами волейбола составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2020, в соответствии с ФГОС ООО.

В системе физического воспитания в нашей стране 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 со стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению 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 изучение совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «ОФП с элементами волейбола» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных-стандартов общего образования.

действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой способствовать всестороннему физическому развитию; способствова

ть 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:

1 Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2 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.

3. 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. 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:

1 Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2 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.

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 обучающимися, 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; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении 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.

Программа «ОФП с элементами волейбола» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную
- половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, -который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

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 культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты 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. Рассчитана на 37 учебных часов. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин) .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей –обучающиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 25 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Основное содержание курса
Примерное распределение учебного материала по волейболу во
внеурочной деятельности обучающихся.

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
5	Передачи мяча	1
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
11	Подачи мяча	1
12	Нижняя прямая	1
13	Верхняя прямая	1
14	Подача в прыжке	1
15	Атакующие удары (нападающий удар)	1
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1

	Прием мяча	
18	Прием мяча снизу двумя руками	1
19	Прием мяча сверху двумя руками	1
20	Прием мяча, отраженного сеткой	1
21	Блокирование атакующих ударов	1
22	Одиночное блокирование	1
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
24	Страховка при блокировании	1
25	Тактические игры	1
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	1
28	Командные тактические действия в нападении, защите	1
29	Двухсторонняя учебная игра	1
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
31	Игры развивающие физические способности	1
32	Физическая подготовка	1
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
34	Судейская практика	1
35	Судейство учебной игры в волейбол	1
36	Итог	1

1. Основы знаний (теоретическая часть):
 2. Основы истории развития волейбола в России;
 3. Сведения о строении и функциях организма человека;
 4. Правила игры в волейбол (пионербол);
 5. Места занятий, инвентарь.
 6. Общефизическая подготовка (практическая часть):
 7. Строевые упражнения;
 8. Гимнастические упражнения;
 9. Легкоатлетические упражнения;
 10. Подвижные и спортивные игры.
 11. Специальная физическая подготовка (практическая часть):
 12. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
 13. Подвижные игры;
 14. Упражнения для развития прыгучести;
 15. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
 16. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
 17. Техника нападения (практическая часть):
 18. Перемещения и стойки;
 19. Действия с мячом. Передачи мяча;
 20. Техника защиты:
 21. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
 22. Тактическая подготовка. Тактика нападения:
 23. Индивидуальные действия
 24. Командные действия
 25. Тактика защиты:
 26. Индивидуальные действия
 27. Командные действия
 28. Контрольные игры и соревнования:
- теоретическая часть
29. Правила соревнований
- практическая часть:
30. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
 31. Учебно-тренировочные игры
 32. Физическая подготовленность
 33. Стойки и перемещения.
 34. Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 - 5	
7	(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине	6,3 – 5,7	
8	из виса лёжа (девочки)	9,7 – 9,3	
9	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	150 - 175	
	Прыжки в высоту с разбега, см	8 - 10	
	Прыжки в высоту с места, см	10 - 14	
		100-110	110-120
		90-100	80-90
		40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Тематическое планирование

Темы уроков

Характеристика основных видов деятельности ученика

Техника и обучение техническим приёмам игры

Обучение стойке волейболиста и технике перемещений приставными шагами - двойным шагом- прыжками вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд скачками вперёд - по сигналу

в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий

Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.

Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.

Передачи мяча:
имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения

передача мяча после подбрасывания

передачи мяча в парах после набрасывания партнёром Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.

передачи над собой и партнёру
передачи после варьирования расстояния и траектории передачи мяча в тройках -

Подвижные игры с верхней передачей мяча.

«Эстафеты у стены» -

«Мяч в воздухе»

«Мяч над сеткой»

«Вызов номеров»

Обучение нижней прямой подаче:

имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны ,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных

точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга

Обучение приёму мяча снизу двумя руками

имитация приёма мяча в и.п. - в парах в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.

подбивание мяча с продвижением приём мяча наброшенного партнёром - в парах приём мяча после отскока от пола приём мяча после набрасывания через сетку.

Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.

Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.

Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.

Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени,

расположенные на стене, на игровой площадке.

Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде.

Взаимовыручка и взаимодействие игроков.

Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять подряд.

Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

<p>Верхняя прямая подача: имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок</p>	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>
<p>Передача мяча через сетку в прыжке: имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега</p>	<p>Передавать мяч сверху через большого разбега. Научится сетку в прыжке с места и не удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) имитация передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</p>	<p>правильному отталкиванию и Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. игровой площадке.</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком Прямой нападающий удар:</p>	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.</p>
<p>прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи Одиночное блокирование:</p>	<p>Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>
<p>имитация блокирования передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</p>	<p>Выполнять одиночное Своевременно выходить на блокирование через сетку. Противодествовать нападающему удару. блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p>

Предполагаемые результаты освоения курса «ОФП с элементами волейбола».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;
О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы: «Внеурочная деятельность обучающихся Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.
Редактор М.В.Маслов, издательство Просвещение 2019

Для педагога:

- . Амалин М. Е. ¹ Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2020.
 - . Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2020.
 - . Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
 - Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г..
Волейбол в школе.
Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 - . Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
 - . Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
 - . Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
 - 8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.
- 9 Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
0. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
2. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

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

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

- . Спортивный зал площадью
- . Уличная спортивная площадка.
- . Волейбольные сетки
- . Волейбольные мячи
- . Сетка для переноса мячей
- . Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
- . Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.