

«Рассмотрено»
Руководители МО
С.М.Гатченко

Протокол № 1

от « 30 » августа 2024 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по воспитательной работе
МОУ «СОШ № 61 »

Е.И.Обыдало

« 30 » августа 2024г.



от « 30 » августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Секция «Волейбол»

для обучающихся 6-11 классов

Направление – Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Возраст учащихся 12-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физической культуры
С.М.Гатченко

«Принято»

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2024 г.

г. Саратов
2024-2025 учебный год г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор-составитель А.П. Матвеев (2008 г.).

Занятия в секции волейбола направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями волейбола;
- освоение знаний об использовании занятий волейболом для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о волейболе», «Технико-тактическая подготовка», «Судейство соревнований». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Основы знаний о волейболе» включает в себя знания о взаимосвязи волейбола и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной подготовки.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» представлен упражнениями в системе занятий волейболом. Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Раздел «Судейство» включает в себя знания правил волейбола, правил организации и проведения соревнований, умения самостоятельно судить школьные соревнования

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке

разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами занятий (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные занятия, которые по своей сути носят методический характер. На этих занятиях совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов
I.	Основы знаний о волейболе	7
	Исторический обзор	2
	Правила игры	4
	Выдающиеся волейболисты	1
II.	Технико-тактическая подготовка	60
	Передача и приём мяча сверху	
	Передача и приём мяча сверху в парах	
	Передача и приём мяча сверху в тройках	
	Передача и приём мяча сверху через сетку	
	Передача и приём мяча сверху с перемещением	
	Передача и приём мяча сверху в падении	
	Передача и приём мяча снизу	
	Передача и приём мяча снизу в парах	
	Передача и приём мяча снизу в тройках	
	Передача и приём мяча снизу через сетку	
	Передача и приём мяча снизу с перемещением	
	Передача и приём мяча снизу в падении.	
	Подача мяча.	
	Нападающий удар.	
	Блокирование нападающего удара.	
	Одиночное блокирование.	
	Двойное блокирование.	
	Тройное блокирование.	
	Страховка блокирующего удара.	
	Тактические действия игроков.	
III.	Соревнования различного уровня.	40
IV.	Судейство	14
	Правила игры	2
	Правила соревнований	3
	Правила организации и проведения соревнований	3
	Судейство школьных соревнований	6
	Итого	80

№ урока	Тема занятия	Тип занятия	Дата проведения	
			план	факт
1.	Исторический обзор. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
2.	Исторический обзор. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
3.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
4.	Выдающиеся волейболисты. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
5.	Выдающиеся волейболисты. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
6.	Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
7.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
8.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
9.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
10.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
11.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
12.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
13.	Правила организации и проведения соревнований. Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
14.	Передача и приём мяча сверху в тройках. Передача и приём мяча снизу	Тип: образовательно-тренировочный		

31.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
32.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
33.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
34.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
35.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
36.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
37.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
38.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: практико-ориентированный		
39.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
40.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
41.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
42.	Правила организации и проведения соревнований. Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
43.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		

44.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
45.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
46.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
47.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
48.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
49.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
50.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
51.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
52.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
53.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
54.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
55.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
56.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
57.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
58.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
59.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		

60.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
61.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
62.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
63.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
64.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
65.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
66.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
67.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
68.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
69.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
70.	Правила организации и проведения соревнований. Тактические действия игроков. Игра.	Тип: практико- ориентированный		
71.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
72.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
73.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
74.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
75.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
76.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
77.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
78.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
79.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		

80.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
-----	--	---------------------------------------	--	--

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В результате занятий волейболом ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь

- выполнять упражнения и технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по обучению игры в волейбол, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий волейболом в активный отдых и досуг.

Учебно-методическое обеспечение

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Просвещение» 20011. Пособие для учителей и методистов

2. Железняк Д.И «Волейбол : Теория и методика. Издательский центр» «Просвещение», 1987.

Список литературы

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Просвещение» 20011.
2. «Физическая культура, 8-9 классы», А. П. Матвеев «Просвещение», 2014.
3. «Физическая культура, 6-7 классы», А. П. Матвеев «Просвещение», 2014
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2004.
6. Железняк Д.И «Волейбол : Теория и методика. Издательский центр «Просвещение», 1987.