

Департамент образования Администрации города Омска

Бюджетное общеобразовательное

учреждение г.Омска «Средняя общеобразовательная школа №122»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании
методического объединения
МО учителей _____

Протокол №__ от 30.08.23 г.

Руководитель МО

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании
педагогического совета
БОУ г.Омска «СОШ №122»

Протокол №1 от 30.08.23 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор БОУ г.Омска «Средняя
общеобразовательная школа
№122»

_____ Г.Н.Халлиulina

Приказ №__ от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

« Волейбол»

Уровень образования: основное общее

Класс: 7

Количество часов: 34

Рабочая программа разработана учителем

первой квалификационной категории

Е.В.Хлюмовой

Омск, 2023

Учебно – методическое обеспечение программы

1. Учебные и методические пособия:

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>

Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.

Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<http://www.VolleyMos.ru>,

<http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

2. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика . обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.

3. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.

4. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.

5. Официальные волейбольные правила Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>

2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>

3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства»
Изд. ГРАНД Москва 1998 г.
7. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
8. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование положительного отношения учащихся к занятиям волейбола
- накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей волейбола для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в волейболе.

Познавательные УУД

- обучение важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- поиск и выделение необходимой информации;
- применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Коммуникативные УУД

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций, способов взаимодействия учащихся в волейболе;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;
- формирование умения работать в парах и малых группах;
- организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;
- адекватно передавать информацию;
- отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Регулятивные УУД

- овладеть всеми типами учебных действий в волейболе, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане,
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты

- знать основные правила игры волейбола, самостраховки и техники безопасности;
- основные аспекты организации самостоятельных занятий
- правильно выбирать, выполнять и использовать различные технические упражнения для достижения успеха в игре,
- владеть в совершенстве индивидуальными, групповыми и командными действиями;
- распределять возможности в процессе игры в соответствии с собственным уровнем физической подготовленности;
- использования различных тактических комбинаций игры для достижения успеха в соревнованиях;

Содержание курса внеурочной деятельности, формы организации и виды деятельности

Раздел 1. История развития волейбола Общие основы волейбола. ОФП.

Становление волейбола как вида спорта последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола, значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол.

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке, ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке техника игры, и её характеристика, особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Раздел 3. Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения.

Групповые взаимодействия и характеристика командных действий в нападении, условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков, взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении и команды в целом. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Словесные методы: создают у обучающихся 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:

- в целом;
- 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.

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1	http://school-collection.edu.ru
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index . http://school-collection.edu.ru
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками	1	
4	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра	1	http://www.o-volley.ru http://www.VolleyMos.ru http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index .
5	Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра	1	
6	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	1	
7	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	1	http://www.o-volley.ru
8	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1	http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol

9	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1	http://school-collection.edu.ru
10	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index . http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	
12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	
13	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых : и вторых передач. Учебная игра.	1	
14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.	1	http://www.o-volley.ru › http://www.VolleyMos.ru
15	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач.	1	
16	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index . http://www.o-volley.ru ›

	Совершенствование навыков подачи.		
17	Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	1	http://www.VolleyMos.ru
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1	http://www.o-volley.ru
19	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	1	http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol
20	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index . http://www.o-volley.ru
21	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	
22	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	1	http://www.VolleyMos.ru http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index .
23	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	
24	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение	1	

	прямому нападающему удару. Учебная игра.		
25	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1	http://www.o-volley.ru
26	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	1	http://www.VolleyMos.ru
27	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару .Учебная игра.	1	
28	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра	1	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.
29	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра	1	http://www.o-volley.ru http://www.VolleyMos.ru
30	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.	1	
31	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.	1	http://www.fizkultura-na5.ru >volejbol/volejbol http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.
32	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение	1	

	верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		
33	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	1	http://www.VolleyMos.ru
34	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	

Приложение

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника