

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №252 Красносельского района
Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 252
Протокол от 31.08.2021 № 01

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 252
С. А. Романенко
Приказ от 31.08.2021 № 12-од

Рабочая программа внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному и оздоровительному
направлению «Волейбол»
для учащихся 6-7 классов

Учебный год 2021-2022

учитель физической культуры
Рябинина Александра
Викторовна
Николаева Ирина Михайловна

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности "Волейбол" 6-8 класс

При разработке программы использована следующая литература:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
2. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
5. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-8 классов в общем объеме 68 часов (при 34 неделях учебного года в 6-8 классах)

Программа ориентирована на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает развитие потребности в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, используя полученные технические и тактические знания и навыки игры в волейбол.

Структура рабочей программы полностью отражает основные идеи и предметные темы стандарта среднего общего образования и представляет его развернутый вариант с кратким раскрытием разделов и предметных тем, включающих общефизические упражнения и основные правила игры в волейбол.

Подведение итогов реализации программы осуществляется через результативность участия в соревнованиях разного уровня.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

Соблюдать правила личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Учащиеся получат возможность научиться:

Применять знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

Рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Вести наблюдение за показателями своего физического развития

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний (практическая часть):

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками

Прием мяча, отраженного сеткой

Одиночное блокирование

Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Страховка при блокировании

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя учебная игра.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры развивающие физические способности

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейство учебной игры в волейбол

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;
Техника защиты:
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок
Тактическая подготовка. Тактика нападения:
Индивидуальные действия
Командные действия
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Командные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность
Стойки и перемещения.
Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.
Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН образовательной программы внеурочной деятельности «Спортивные игры-волейбол»

Стойка и перемещение волейболиста

1. Стойка игрока (исходные положения)
2. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) -

Передачи мяча

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

4. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
5. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
6. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
7. Передача мяча снизу двумя руками над собой
8. Передача мяча снизу двумя руками в парах
9. Нижняя прямая
10. Верхняя прямая
11. Подача в прыжке
12. Прямой нападающий удар (по ходу)
13. Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Приёмы мяча

14. Прием мяча снизу двумя руками
15. Прием мяча сверху двумя руками
16. Прием мяча, отраженного сеткой
17. Одиночное блокирование
18. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
19. Страховка при блокировании

Нападение и защита

20. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
21. Групповые тактические действия в нападении, защите
22. Групповые тактические действия в нападении, защите
23. Командные тактические действия в нападении, защите
24. Командные тактические действия в нападении, защите

Командные подвижные игры

25. Двухсторонняя учебная игра

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

26. Двухсторонняя учебная игра

27. Двухсторонняя учебная игра

28 Двухсторонняя учебная игра

29-30. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование

технических приемов и тактических действий

31-32. Игры развивающие физические способности

33. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных

способностей, выносливости, гибкости

34. Судейство учебной игры в волейбол

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кол-во часов	Тема занятия
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).Правила т/б на волейболе.
2	Стойка игрока (исходные положения).ОФП
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. ОФП
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, спиной вперед
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед.ОФП
2	Игровое занятие
2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
2	Эстафеты с различными способами перемещений
2	Разучивание верхней передачи мяча над собой
2	Верхняя передача мяча над собой
2	Верхняя передача мяча над собой
2	Игровое занятие.
2	Разучивание верхней передачи мяча у стены
2	Верхняя передача мяча в парах
2	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»

2	Игровое занятие
2	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки
2	Верхняя прямая подача с середины площадки
2	Верхняя прямая подача с середины площадки
2	Верхняя прямая подача с середины площадки
2	Игровое занятие
2	Нижняя передача над собой
2	Нижняя передача над собой
2	Нижняя передача над собой
2	Игровое занятие
2	Нижняя передача мяча у стены, в парах
2	Нижняя передача мяча у стены, в парах
2	Нижняя передача мяча у стены, в парах
2	Игровое занятие
2	Приём мяча с подачи у стены
2	Подача и приём мяча в парах
2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
2	Учебная игра в мини-волейбол