

Спортивная секция Волшебный мяч.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
МБОУ "Старченковская школа"
администрации Володарского района

РАССМОТРЕНО

Заседании ШМО
классных
руководителей


Жукова И.М.

Приказ № 208
от «12» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по ВР


Богачева Е.А.

Приказ № 208
от «21» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы



Приказ № 208
от «21» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ»

для обучающихся 5-11 классов

с. Старченково 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

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

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5–9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся. Цели и задачи 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 неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

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.

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

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 35 часов	

**Таблица 2. Высота волейбольной сетки
в зависимости от возраста и пола игроков**

Группы	Высота сетки, см			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	Игровое занятие	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Игровое занятие	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	
27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Подача и приём мяча в парах	
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра в мини-волейбол	