



АДМИНИСТРАЦИЯ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга)
Витебский пр., д.73, корп.2, Санкт-Петербург, 196233

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического объединения
Протокол №1 от 30.08.2023г.

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школа № 372
Московского р-на Санкт-Петербурга
_____/Таланова Т.В./
Приказ № 142-од от 31.08.2023г.

Таланова
Татьяна
Валерьевна

Подписано цифровой подписью:
Таланова Татьяна Валерьевна
DN: cn=Таланова Татьяна
Валерьевна, o=ГБОУ школа №372
Московского района Санкт-
Петербурга, ou=директор,
email=school372@mail.ru, c=RU

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Академия спорта»
для обучающихся 5-8 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Академия спорта» 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 «Академия спорта» носит образовательно-воспитательный характер и составлена на основе программы спортивной секции «Волейбол».

Цель:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

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.

Место в учебном плане - программа по внеурочной деятельности «Академия спорта» в 5-8 классах рассчитана на 136 часов, т.е 1 час в неделю. Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Виды деятельности: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Формы организации: соревнование, отработка различных передач, подвижные игры, отработка тактических, технических элементов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных волейболистов.

Теоретическая подготовка:

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Основы техники и тактики волейбола.

Волейбол:

- Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;
- Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;
- Нижняя прямая подача;
- Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- Взаимодействие игроков у сетки.

Третий и четвертый годы обучения являются этапом совершенствования технических и тактических игровых действий волейболистов.

Волейбол:

- Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
- Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
- Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

- Поддачи мяч. Верхняя прямая. Поддача в прыжке.
 - Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу).
- Нападающий удар с переводом вправо(влево).
- Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча,отражённого сеткой.
 - Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).Страховка при блокировании.
 - Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
 - Групповыетактические действия в нападении, защите. Командные тактические действияв нападении, защите.
 - Двусторонняя учебная игра.

Судейская практика:

Судейство учебной игры в волейбол.

Общезначительная физическая подготовка (в процессе занятий):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (в процессе занятий):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

№ п.п.	Основное содержание	Предметные результаты	Кол-во часов
5 класс			
1	Сведения о строении и функциях организма человека;	Знать и понимать строение человека, функции основных частей тела. Гигиена перед занятиями и после занятий волейболом.	1
2	Физическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
3	Перемещения	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	5
4	Верхняя передача	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.	6
5	Нижняя передача	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	6
6	Верхняя прямая подача с середины площадки	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	4
7	Приём мяча	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	3
8	Подвижные игры и	Развивать ловкость, внимательность. Уметь	8

	эстафеты	играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	
Итого			34
6 класс			
1	Введение	Техника безопасности. Волейбол – история развития.	1
2	Физическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм человека.	3
3	Закрепление техники верхней и нижней передачи	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. Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	10
4	Закрепление техники приёма мяча с подачи	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	2
5	Закрепление техники подачи мяча	Освоить методику подачи мяча. Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче при подаче. Подавать подачи по зонам и на точность.	8
6	Подвижные игры и эстафеты	Развивать ловкость, внимательность. Уметь играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	10
Итого			34
7 класс			
1	Правила игры в волейбол.	Знать правила игры в волейбол. Применять знания на практике.	2
2	Передача мяча.	Уметь выполнять передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку), передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, передачи снизу двумя руками над собой. Передачи снизу двумя руками в парах.	10
3	Приём мяча.	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.	6
4	Нападающие удары.	Уметь выполнять прямой нападающий удар (по ходу).	4
5	Тактические игры.	Знать индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	6
6	Судейская практика:	Знать правила судейства игры волейбол. Выполнять роль судьи в учебной игре в волейбол.	4
7	Общефизическая подготовка	Уметь выполнять упражнения общефизической подготовки.	2

			34
8 класс			
1	Основы техники и тактики волейбола	знать историю игры в волейбол. Великих волейболистов. Знать правила игры в волейбол. Уметь применять тактические и технические приемы игры в практике.	4
2	Передача мяча.	Уметь выполнять передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку), передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, передачи снизу двумя руками над собой. Передачи снизу двумя руками в парах.	4
3	Приём мяча.	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.	4
4	Нападающие удары.	Уметь выполнять прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо(влево).	4
5	Специальная физическая подготовка	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки.	3
6	Блокирование атакующих ударов.	Уметь выполнять одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.	3
7	Тактические игры.	Знать групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.	6
8	Двусторонняя учебная игра.	Знать правила и приемы игры. Уметь играть в волейбол.	4
9	Судейская практика:	Знать правила судейства игры волейбол. Выполнять роль судьи в учебной игре в волейбол.	2
			34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Академия спорта» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Академия спорта» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В результате занятий учащиеся приобретут следующие навыки:

- умение играть в волейбол,
- знания основных правил игры в волейбол,
- работа в команде,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований,
- знание правила техники безопасности во время занятий и оказанию первой помощи при травмах.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов,
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения,
- контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения,
- планировать и оценивать результаты своего поведения.
- проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью,
- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

-владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности,

-формирования ценности здорового и безопасного образа жизни,

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в соревнованиях, спартакиадах. Соревновательная деятельность является итоговым этапом занятий. Соревнование могут быть: между классами; участие в спартакиаде муниципального этапа. Индивидуальный результат: удовлетворенность учащимися работой секции «волейбол», портфолио, наличие личных побед. Коллективный результат: соревнования, спартакиада.

Критерии оценки результатов:

- индивидуальный результат - грамоты, дипломы, систематическое посещение секции «волейбол», сдача норм ГТО;

- коллективный результат – коллективные победы в соревнованиях, коллективные победы в спартакиаде.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

– основы истории развития волейбола в России;

– сведения о строении и функциях организма человека;

– правила игры в волейбол;

– особенности развития физических способностей на занятиях.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий «Академия спорта» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 1 штука
2. Мячи волейбольные 10 штук
3. Гимнастическая стенка 4 пролета
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 10 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук
7. Рулетка измерительная 1 штука

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

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

6 класс

№ п.п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Волейбол – история развития.	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
3	Разучивание приема и передачи мяча над собой.	1
4	Прием и передачи мяча сверху в парах.	1
5	Подвижные игры.	1
6	Эстафеты с элементами волейбола	1
7	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
8	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м	1
9	Передачи мяча сверху в стену.	1
10	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
11	Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	1
12	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола	1
13	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1
14	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	1
15	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	1
16	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	1
17	Передачи мяча сверху и снизу в парах	1
18	Подачи мяча.	1
19	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
20	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках	1
21	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках	1
22	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1
23	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1
24	Подачи мяча.	1
25	Нижняя прямая подача с 4-5 м.	1
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1
27	Подачи мяча.	1
28	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении	1
29	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	1
30	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	1
31	Подачи мяча через сетку.	1
32	Подачи мяча через сетку.	1
33	Подачи мяча. Учебная игра.	1
34	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки	1
Итого		34

7 класс

№ п.п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	1
2	Правила игры в волейбол.	1
3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
7	Передача снизу двумя руками над собой.	1
8	Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.	1
9	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
10	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
11	Передача снизу двумя руками над собой.	1
12	Передача снизу двумя руками в парах.	1
13	Приём мяча. Приём сверху двумя руками.	1
14	Приём мяча. Приём сверху двумя руками	1
15	Приём мяча. Приём снизу двумя руками.	1
16	Приём мяча. Приём снизу двумя руками.	1
17	Приём мяча. Приём мяча,отражённого сеткой.	1
18	Приём мяча. Приём мяча,отражённого сеткой.	1
19	Общефизическая подготовка	1
20	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу).	1
21	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу).	1
22	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу).	1
23	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу).	1
24	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1
25	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1
26	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	1
27	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол.	1
28	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол.	1
29	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	1
30	Общефизическая подготовка	1
31	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	1
32	Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	1
33	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол. Учебная игра.	1
34	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол. Учебная игра.	1
Итого		34

8 класс

№ п.п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Основы техники и тактики волейбола	1
2	Основы техники и тактики волейбола	1
3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
5	Передача снизу двумя руками над собой.	1
6	Передача снизу двумя руками в парах.	1
7	Приём мяча. . Приём сверху двумя руками.	1
8	Приём мяча. Приём снизу двумя руками.	1
9	Приём мяча. Приём мяча,отражённого сеткой.	1
10	Приём мяча. Приём мяча,отражённого сеткой.	1
11	Нападающий удар (по ходу).	1
12	Нападающий удар (по ходу).	1
13	Нападающий удар с переводом вправо(влево).	1
14	Нападающий удар с переводом вправо(влево).	1
15	Специальная физическая подготовка	1
16	Одиночное блокирование.	1
17	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1
18	Страховка при блокировании.	1
19	Специальная физическая подготовка	1
20	Групповыетактические действия в нападении.	1
21	Групповыетактические действия в защите.	1
22	Командные тактические действияв нападении.	1
23	Командные тактические действияв защите.	1
24	Командные тактические действияв нападении.	1
25	Командные тактические действияв защите.	1
26	Основы техники и тактики волейбола	1
27	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол.	1
28	Основы техники и тактики волейбола	1
29	Двусторонняя учебная игра.	1
30	Специальная физическая подготовка	1
31	Двусторонняя учебная игра.	1
32	Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол.	1
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1
Итого		34