

Рецензия
на рабочую программу курса внеурочной деятельности «Волейбол»
учителя физической культуры
Шамилевой Гульнары Умеровны
МБОУ СОШ №11 станицы Нижнебаканской
муниципального образования Крымский район

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» разработана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 11-13-летнего возраста, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Количество страниц-11.

Программа разработана для реализации в средней школе. Она предусматривает проведение теоретических заданий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных, районных и краевых соревнованиях.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки к тому или иному виду спорта.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 68 часов в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объеме. Программа включает в себя межпредметные связи с учебными дисциплинами.

Автор программы внеурочной деятельности «Волейбол» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, а также формы контроля результативности. Освоение программы внеурочной деятельности направлено на подготовку физически крепких, с гармоничным развитием физических юных спортсменов-волейболистов, воспитание социально-активной личности готовой к трудовой деятельности.

Содержание программы направлено на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях, спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях, стремление вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Программа реализуется с по четырем основным разделам: «Основы знаний», где представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта; «Общеподготовка», где даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества; «Специальная подготовка», где представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам; «Примерные

показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Таким образом в результате изучения курса «Волейбол» будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» может быть рекомендована для использования в общеобразовательных организациях.

25.03.2025г.

Рецензент:

К.г.н., доцент кафедры педагогического
и филологического образования

филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Новороссийске



Чертков П.В.

Подпись удостоверяю

И.О. директора филиала ФГБОУ ВО «КубГУ»

в г. Новороссийске



В.И.Топчиева

Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 станицы Нижнебаканской
муниципального образования Крымский район



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 11
А.С.Османова
31 августа 2024 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тип программы:
ориентирована по конкретным видам внеурочной деятельности

секция

«Волейбол»

спортивно-оздоровительного направления

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-7 классы

Срок реализации программы 1 год

Распределение часов по годам обучения 5-7 классы-68 часов

Периодичность занятий 2 часа в неделю

Учитель Шамилева Гульнара Умеровна

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Рабочая программа внеурочной деятельности общекультурного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и соответствует целям и задачам основной образовательной программы школы.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В программе выделяются четыре раздела:

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

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;

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». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тема (кол. часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика
5-7 классы 68 часов	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперед-назад двойным шагом - спиной вперед - скачками вперед - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнером	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнеру - передачи после варьирования расстояния и	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене.

траектории - передачи мяча в тройках	на игровой площадке.
Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней прямой подаче: - имитация - подачи в парах - подачи через сетку - подачи по зонам - подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
Обучение приёму мяча снизу двумя руками - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	План	Факт	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений			Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
2	Движение приставным шагом			
3	Движение двойным шагом			
4	Движение прыжками			
5	Движение вперёд-назад двойным шагом			
6	Движение спиной вперёд			

7	Движение скачками вперёд			
8	Движение по сигналу			
9	Движение в стойке перемещения различными способами с выполнением различных заданий			
10	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте			
11	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.			Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
12	имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения			
13	передача мяча после подбрасывания			
14	передачи мяча в парах после набрасывания партнёром			
15	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении			Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
16	передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.			
17	передачи над собой и партнёру			
18	передачи осле варьирования расстояния и траектории			
19	передачи мяча в тройках			
20	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Эстафеты у стены»			
21	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе»			
22	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч над сеткой»			
23	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров»			
24	Обучение нижней прямой подаче: имитация			

25	Обучение нижней прямой подаче: подачи в парах			Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
26	Обучение нижней прямой подаче: подачи через сетку			
27	Обучение нижней прямой подаче: подачи по зонам			
28	Обучение нижней прямой подаче: подачи на точность			
29	Обучение нижней прямой подаче: последовательно в зоны 1,6,5,4,2			
30	Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, располагающегося в различных точках площадки			
31	Обучение нижней прямой подаче: между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга			Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
32	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. имитация приёма мяча в и.п.			
33	Обучение приёму мяча снизу двумя руками в парах			
34	Обучение приёму мяча снизу двумя руками в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами.			
35	Обучение приёму мяча снизу двумя руками Работать в паре.			
36	Обучение приёму мяча снизу двумя руками подбивание мяча с продвижением			
37	Обучение приёму мяча снизу двумя руками приём мяча наброшенного партнёром			
38	Обучение приёму мяча снизу двумя руками в парах			
39	Обучение приёму мяча снизу двумя руками приём мяча после отскока от пола			
40	Обучение приёму мяча снизу двумя руками приём мяча после набрасывания через сетку.			
41	Верхняя прямая подача: имитация			

	подачи мяч			
42	Верхняя прямая подача: подачи в стену			Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
43	Верхняя прямая подача: подачи в парах			
44	Верхняя прямая подача: подачи через сетку			
45	Верхняя прямая подача: подачу в правую и левую половину площадки			
46	Верхняя прямая подача: подачи на точность			
47	Верхняя прямая подача: соревнования на большое количество подач в заданный участок			
48	Передача мяча через сетку в прыжке: имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега			
49	Передача мяча через сетку в прыжке: верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой			Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильно отдавать мячу.
50	Передача мяча через сетку в прыжке: верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега			
51	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) имитация передачи мяча			
52	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) в парах			Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
53	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) в тройках			
54	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) в четвёрках			
55	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) передачи через сетку назад			
56	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) передачи на точность в мишени, расположенные на стене			

57	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2			
58	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4			
59	Приём мяча, отражённого сеткой			
60	приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания			Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
61	приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком			
62	приём мячей после удара в сетку другим игроком			
63	Прямой нападающий удар			
64	прыжок вверх толчком двух ног с места			Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар.
65	Прыжок с разбега в один, два и три шага.			
66	имитация нападающего удара в прыжке с места			
67	имитация нападающего удара в прыжке с разбега			
68	Прямой нападающий удар в парах			
Итого:		68		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

231201909101

Документ о квалификации

Регистрационный номер 763

Город Краснодар

Дата выдачи 11 апреля 2025 года

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Шамилева

(Фамилия, имя, отчество)

Гульнара Умеровна

31 марта 2025

г. по 11 апреля 2025

прошел(а) обучение в (на)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

(Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования)

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации
«Современные подходы к методике преподавания самбо при

(наименование программы, темы программы дополнительной профессиональной программы)

реализации ФГОС в школе»

в объеме 72 часов

(количество часов)



Оформлено

И.И.И.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Частное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Институт переподготовки и повышения квалификации»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

612424531631

Документ о квалификации

Регистрационный номер
80456

Город
Новочеркасск

Дата выдачи
22.06.2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Шамилева Гульнара Умеровна

с 18 июня 2024 г. по 22 июня 2024 г. прошёл(а)

повышение квалификации в Частном

образовательном учреждении

дополнительного профессионального образования

«Институт переподготовки и повышения квалификации»

по дополнительной профессиональной программе

Методика преподавания физической культуры в

соответствии с обновлёнными ФГОС ООО и СОО

в объёме 36 часов



С.А. Сергеева
К.А. Зребная

С.А. Сергеева

К.А. Зребная