Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №6»

Акимова Елена Владимировна

Подписано цифровой подписью: Акимова Елена Владимировна
DN: cn=Акимова Елена Владимировна, o=МБОУ "О(С)ОШ №6", ou, email=mbou.osch6@barnaul-obr.ru, c=RU
Дата: 2024.09.30 08:58:08 +07'00'

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 5 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «О(С)ОШ №6»
Е.В. Акимова
Приказ № 130-осн от 29.08.2024

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 9 класса

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:
Некрасов Константин Александрович,
учитель физической культуры;
Костяков Александр Валерьевич,
учитель физической культуры

Барнаул 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Содержание курса «Волейбол» 4
3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол» 5
4. Тематическое планирование курса «Волейбол» 6
5. Поурочное планирование курса «Волейбол» 6
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса 9
7. Лист внесения изменений 10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «О(С)ОШ №6», Программы воспитания МБОУ «О(С)ОШ № 6» .

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач.

Основные задачи:

1. **Спортивно-оздоровительные задачи.**
   - Укрепление здоровья.
   - Совершенствование физического развития.
2. **Социальные задачи**
   - Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
   - Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
3. **Общекультурные задачи.**
   - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
   - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
4. **Образовательные задачи.**
   - Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
   - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
   - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
5. **Воспитательные задачи.**
   - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
   - Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса «Волейбол»

Курс внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначен для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все

системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Место курса «Волейбол» в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 класса, рассчитана на 34 часа в 9 классе (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

2. Содержание курса «Волейбол»

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.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

4. Тематическое планирование курса «Волейбол»

№ п/п	Название темы раздела	Продолжительность изучения раздела в часах
1	Основы знаний	3
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная подготовка	27
	ИТОГО	**34**

5. Поурочное планирование курса «Волейбол»
9 класс

№ занятия	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	История игры волейбол.	1	Знать историю зарождения игры.
2	Выдающиеся достижения мировых спортсменов.	1	Узнать достижения мировых спортсменов.
3	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	Знать и применять правила волейбола.
4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий.

5	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	Играть в игру «Мяч капитану».
6	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники.
7	Действие нападающего против нескольких защитников.	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча.
8	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча.
9	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте.
10	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1	Уметь выполнять тест на координацию движений.
11	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи.
12	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1	Выполнять прием мяча после подачи; осваивать игру в три касания.
13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов; осваивать отбивание мяча кулаком через сетку.
14	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1	Уметь выполнять челночный бег 3*10м.
15	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча.	1	Демонстрировать подачу мяча.
16	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после	1	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр.

	подачи.		
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Играть в волейбол по правилам.
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	Играть в волейбол по правилам.
19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.
22	Совершенствование координационных способностей.	1	Использовать игровые упражнения.
23	Совершенствование выносливости.	1	Определять степень утомления организма.
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
26	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
28	Обучение тактике игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
30	Игра в нападении в зоне 3.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
31	Игра в защите.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
32-33	Совершенствование техники игры в защите.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
34	Упражнения по совершенствованию	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.

	координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2018
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012
4. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

7. Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера занятий, которые были интегрированы	Тема занятия, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись заместителя директора по УВР