

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

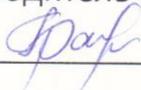
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Администрация Кировградского городского округа

МАОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Н.Н. Граматчикова

Протокол №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



С.В. Захарова

Протокол №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
№9



Т.В. Бабушкина

Приказ №90 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Волейбол»

для обучающихся 5-9 классов

п. Нейво-Рудянка 2023

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (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 обучающихся 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 обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 сердечнососудистой 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель 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 неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья,

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

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности

определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
|--|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются

познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. *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.

3. *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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Учебно-тематический план курса «Волейбол»

5 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

6 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

7 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|-----------------|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

8 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|-----------------|
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 8 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 5 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

9 класс

| № | 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 | 7 |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |
| | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 2 |
| 2 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 |
| 4 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 5 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 3 |
| 6 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 7 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 8 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 9 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 10 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 11 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 2 |
| 12 | Разучивание нижней прямой подачи. | 2 |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 14 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 15 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 3 |
| 16 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 17 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 3 |
| 18 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 19 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 3 |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 21 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование

6 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1 | Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 2 |
| 2 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 4 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 5 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 2 |
| 6 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 7 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 8 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 9 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 11 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 12 | Закрепление нижней прямой подачи. | 2 |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 14 | Разучивание верхней прямой подачи. | 3 |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 16 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 17 | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). | 2 |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 20 | Разучивание одиночного блокирования. | 2 |
| 21 | Разучивание страховки при блокировании. | 2 |
| 22 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 23 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование

7 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Совершенствование стоек игрока. | 1 |
| 2 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 6 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 7 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 8 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 9 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 10 | Закрепление верхней прямой подачи. | 3 |
| 11 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 12 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 13 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |
| 14 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 15 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 16 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 2 |
| 17 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 18 | Закрепление одиночного блокирования. | 2 |
| 19 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 20 | Закрепление страховки при блокировании. | 2 |
| 21 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 22 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 23 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование

8 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1 | Стойки игрока. | 1 |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 |
| 6 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 7 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 8 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 9 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 |
| 10 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 11 | Развитие физических качеств. | 1 |
| 12 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |
| 13 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 14 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 15 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 16 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 17 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 18 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 19 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 20 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 21 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 22 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 23 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 24 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 25 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование

9 класс

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1 | Стойки игрока. | 1 |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |
| 6 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 7 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 |
| 8 | Передача снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 9 | Передача снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 10 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |
| 11 | Разучивание подачи в прыжке. | 2 |
| 12 | Развитие физических качеств. | 1 |
| 13 | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 |
| 14 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 |
| 15 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 16 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 1 |
| 17 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 18 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 19 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 20 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 21 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 22 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 23 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 24 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 25 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 26 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| | Итого | 34 |