

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д.Каршево
Пудожского муниципального района Республики Карелия

*Рассмотрено и согласовано
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.*

«Утверждаю»:
Директор МКОУ ООШ д.Каршево
Соляная С.Е.
Приказ №168 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
для 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 5-9 классов.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. 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 приобретенными 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. Программа внеурочной деятельности по спортивно-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.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- . 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Стойка игрока, передвижение; верхняя передача мяча

6 класс

Перемещение приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу на месте

7 класс

Передача мяча сверху через сетку; прием мяча снизу после перемещения вперед; нижняя прямая подача через сетку

8 класс

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; учебная игра

9 класс

Передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; многократный прием мяча снизу двумя руками; прием мяча отскочившего от сетки; нижняя подача; игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперед», двусторонняя игра.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

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 двусторонней 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.
--	---

Планируемые результаты программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию волейбола в нашей стране, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий по волейболу, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий по волейболу, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий по волейболу на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической

подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий по волейболу, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на занятиях по волейболу, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий по волейболу, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

— анализировать влияние занятий по волейболу на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать игру «Волейбол» как форму активного отдыха, выявлять целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время занятий по волейболу;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

в 5 классе обучающийся научится:

— выполнять комплексы упражнений

оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

— демонстрировать технические действия в игре волейбол:

приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

6 класс

в 6 классе обучающийся научится:

— измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

— контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

— готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в волейболе:

приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

7 класс

в 7 классе обучающийся научится:

— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

— демонстрировать и использовать технические действия в волейболе:

передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

в 8 классе обучающийся научится:

— составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

— демонстрировать и использовать технические действия в волейболе:

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

9 класс

в 9 классе обучающийся научится:

— составлять план занятия спортивной тренировки, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

— демонстрировать и использовать технические действия в волейболе: прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
5	Прием мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Физическая подготовка в процессе занятий	
	Итого	34

6 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в	8

	защите	
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятий	
	Итого	34

7 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятий	
	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	6
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4

7	Страховка при блокировании	3
8	Физическая подготовка в процессе занятий	
	ИТОГО	34

9 класс

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