

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент по образованию администрации Волгограда
Краснооктябрьское территориальное управление департамента по
образованию администрации Волгограда
МОУ СШ №13

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете МОУ СШ № 13
Протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ СШ № 13
И.Г.Захарова
Приказ № 362 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(спортивно-оздоровительное направление)

Волгоград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 317-осн;

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ №13.

Согласно календарному учебному графику на 2024/2025 учебный год в 5-9 классах – 34 недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2024/2025 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 1 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 34 часа в неделю.

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

Задачи программы:

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, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

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;

- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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;

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).

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать

средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

Общefизическая подготовка:

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.

Тематическое планирование 5-9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	33
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование 5-9 классы.

№	Наименование тем	теория	практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		1	
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		1	
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		1	
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		1	
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		1	
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		1	
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		1	
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		1	
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.		1	
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		1	
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		1	
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		1	
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		1	
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		1	
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		1	
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		1	
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		1	
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		1	
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		1	
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		1	
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу,		1	

	выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.			
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		1	
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		1	
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		1	
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		1	
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		1	
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		1	
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		1	
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.		1	
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.		1	
	ИТОГО			34