

Рассмотрено

На заседании МО учителей

Фед-рв, 063017 м.т.м.м.м.м.м.
Протокол № от «30» авг. 2024 г.

Руководитель МО

Т.Н.Зубова

Согласовано

зам.директора по ВР

М.Р. Ермишева
«2» авг. 2024 г.

Утверждаю

директор МОУ СШ № 3

С.В. Прохорова
«2» авг. 2024 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 Тракторозаводского района Волгограда»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол»

для учащихся 8-9 классов

Составитель: педагог дополнительного образования Мякишева Татьяна Александровна

Рабочая программа составлена на 2024/ 2025 учебный год

ПОСОНТЕЛЫНА ЗАПСКА

программы кружка «Волейбол» в рамках внеурочной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, дополнительных образовательных программных документов, а также на основе характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в примерной программе воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением ФУМО от 23.06.2022 г. № 3/22).

ЦЕЛЬ

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правила игры;

- формировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;

- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

- формировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развивать физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развивать способность управлять своими эмоциями;

- развивать коммуникативные качества;

- развивать волевые качества;

- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

- развивать навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развивать навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- прививать чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- прививать чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- воспитать стремление к победе, достижению общей цели

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 34 учебных часа. Предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

1. Основы знаний: понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма; основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судьи, правила соревнований; история возникновения волейбола. Современный волейбол.

II. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча; упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании; упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

III. Техничко-тактические приемы: подача мяча; передача мяча; нападающий удар; блокирование нападающего удара; комбинированные упражнения; учебно-тренировочные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготавливающие 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 ее 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, выявлять способы их устранения.

Универсальные учебные результаты действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия волейбола, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера признаков полученной травмы.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,

- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

УМК и МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Программа:

Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). – М.: 2016.

Методическая литература:

Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я. Лях В. И. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2018г.

Наглядные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, таблицы ГТО.

Мультимедийные ресурсы:

- презентации по основным разделам и темам;

Учебно-практическое оборудование:

- волейбольные мячи – 10 шт;
- набивные мячи - 10 шт;
- скакалки – 20 шт;
- волейбольная сетка;

СОР:

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>, <https://resh.edu.ru/subject/9/8/>, <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> Российская электронная школа. Физическая культура.

Тематическое планирование учебного курса

№ п/п	Наименование раздела программы*	Количе ство часов	форма занятия	планируемые результаты	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы	Виды и формы контроля
1	Основы знаний	4	беседа	Научатся: выполнять требования безопасности на занятиях; применять на практике основные положения правил игры в волейбол; знать нарушения игры, жесты судей, правила соревнований Получат возможность: проявлять интерес к истории и развитию волейбола в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Российская электронная школа. Физическая культура.	Собеседова ние. Входной и итоговый контроль
2	Специальная физическая подготовка:	10	практи кум	Научатся: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью. Получат возможность: Развивать физические качества, вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов.		Тестирован ие
3	Технико- тактические приемы.	20	практи кум	Научатся: выполнять приём и передачи мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямую нижнюю и верхнюю подачи; использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности; выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; совершенствовать тактические действия в защите и нападении. Получат возможность: 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;		

Календарно – тематическое планирование учебного курса по волейболу в рамках внеурочной деятельности для 8-9 классов

№ п./ п.	Наименование раздела	Тема	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	I	Основы обеспечения безопасности во время занятий волейболом, правила поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя.	1	02.09	02.09
2-3	I	История развития волейбола в стране, регионе, правила игры.	2	09.09 16.09	09.09 16.09
4	I	Правила личной гигиены на занятиях волейболом.	1	23.09	23.09
5	III	Тестирование физических качеств.	1	30.09	30.09
6	II	Техника выполнения подачи.	1	07.10	14.10
7	II	Техника выполнения приема мяча снизу.	1	14.10	21.10
8	II	Передача мяча по зонам, управление подачей.	1	21.10	11.11
9	II	Учебная игра.	1	11.11	18.11
10-11	III	Упражнения для развития качеств при выполнении подачи мяча.	2	18.11 25.11	25.11
12	II	Передача мяча с места и после 2-х шагов в прыжке	1	02.12	
13	II	Передача мяча через сетку.	1	09.12	
14	II	Передача мяча в тройках.	1	16.12	
15	II	Учебная игра	1	23.12	
16-17	III	Упражнения для развития качеств при выполнении приема и передач мяча.	2	13.01 20.01	
18-19	II	Техника выполнения нападающего удара.	2	27.01 03.02	
20-21	II	Нападающие удары с разных зон.	2	10.02 17.02	
22	II	Учебная игра.	1	24.02	
23-24	II	Ознакомление с техникой одиночного и группового блока.	2	03.03 10.03	
25-26	III	Упражнения для развития качеств необходимых при блокировании.	2	17.03 31.03	

27	II	Учебная игра.	1	07.04		
28-29	III	Упражнения для развития качеств необходимых при технике защиты.	2	14.04 21.04		
30-31	III	Упражнения для развития качеств необходимых при технике нападения.	2	28.04 05.05		
32	III	Тестирование физических качеств.	1	12.05		
33-34	II	Учебная игра.	2	19.05 26.05		

Разделы программы: I - Основы знаний. II – Специальная физическая подготовка. III – Техничко- тактические приемы.