

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТЕЛЬМАНОВСКОГО
РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЕНСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

На педсовете

Протокол №1

30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

замдиректора по УВР

Ганжерли

Ганжерли Е.С.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Ганжерли Т.Н.

Приказ №130 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

6-9 классы

Каменка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 6,9 классов разработана на основе:

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

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 программе основного общего образования.

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 6 классе 35 учебных недель, в 9 классе – 35 недель. В соответствии с учебным планом основного общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 1 час в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 6-9 классах на 34 учебных часа, в 9 классах 34 часа.

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 сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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 вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	104
	Итого	105

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	101
	Итого	102

Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	по плану	по факту			
1			Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4			Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие

7			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
10			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие
11-12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
13			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Практическое занятие
14-15			Игровое занятие	2	Игра
16			Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22			Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25			Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28			Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие

31			Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34			Верхняя прямая подача с середины площадки. Контрольный норматив.	1	Практическое занятие

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количе ство часов	Форма проведени я занятий
	по плану	по факту			
1			Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическ ое занятие
4			Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическ ое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическ ое занятие
7			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическ ое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическ ое занятие
10			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическ ое занятие
11- 12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическ ое занятие
13			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическ ое занятие
14- 15			Игровое занятие	2	Игра
16			Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическ ое занятие

17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22			Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25			Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28			Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
31			Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34			Верхняя прямая подача с середины площадки. Контрольный норматив.	1	Практическое занятие