

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Ключи»

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Солоницына Н.В.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>«28 августа»</u> 2020.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>Горх Н.Г.</u> <u>«28 августа»</u> 2020г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ с. Ключи <u>Богданова Н.В.</u> Приказ № <u>28</u> от <u>«28 августа»</u> 2020г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

(тип программы: комплексная/тематическая)

Спортивно-оздоровительного направления

«Физическая культура. Волейбол».

2 года

(срок реализации программы)

14-15 лет

(возраст обучающихся)

Солоницына Наталья Владимировна
(Ф.И.О. учителя, составителя)

1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» предназначена для учащихся 8-9 классов в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Волейбол» направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные

– обучить техническим приемами и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Связь содержания программы с учебными предметами. Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

Особенности реализации программы. Программу планируется реализовать в 8 – 9 классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 33 часа в год.

Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Формы и методы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

Методы обучения:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов.

Практический: посещение соревнований, тренировок, соревнования;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

2. Планируемые результаты освоения курса

Данная программа внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 «Любимая игра» является формирование следующих умений:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

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

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

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;
- 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).

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.

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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

3. Содержание программы

№	Учебный материал	Классы	
		8	9
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	С	+
Подачи мяча			
1	Нижняя прямая		
2	Верхняя прямая	С	С
3	Подача в прыжке		Р
Нападающие (атакующие) удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		Р
Приём мяча			
1	Приём снизу двумя руками	+	+
2	Приём сверху двумя руками	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой	Р	З
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	З	С

3	Страховка при блокировании	С	С
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	3	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	3	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите	Р	3
4	Двусторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
			8		9		
			Аудито рные	Внеауд иторны	Аудито рные	Внеауд иторны	
1.	Перемещения	5	2	3	2	3	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
2.	Верхняя передача	6	2	4	2	4	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.

3.	Нижняя передача	6	3	3	3	3	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
4.	Верхняя прямая подача с середины площадки	4	2	2	2	2	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
5.	Прием мяча	3	1	2	1	2	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
6.	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	2	4	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
7.	Физическая подготовка в процессе занятия.	2	2	0	2	0	
Итого:		33					

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Разучивание стойка игрока (исходные положения)		
2	Стойка игрока (исходные положения)		
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	Игровое занятие		
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой		
12	Верхняя передача мяча над собой		
13	Верхняя передача мяча над собой		
14	Игровое занятие.		
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.		
16	Верхняя передача мяча в парах		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		
18	Игровое занятие.		
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.		
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.		
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.		
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.		
23	Игровое занятие.		
24	Нижняя передача над собой		
25	Нижняя передача над собой		
26	Игровое занятие		
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
29	Игровое занятие.		
30	Прием мяча с подачи у стены.		
31	Подача и прием мяча в парах .		
32	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки		
33	Учебная игра мини-волейбол.		

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности при занятиях волейболом.		
2	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.		
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача. Подвижные игры.		
4	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
5	Челночный бег с кубиками. Верхняя передача.		
6	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Двухсторонняя игра.		
7	Передача мяча над собой во встречных колоннах.		
8	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Двухсторонняя игра		
9	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Двухсторонняя игра.		
10	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.		
11	Прием мяча снизу. Прямая подача. Двухсторонняя игра.		
12	Приём мяча двумя руками снизу. подача мяча.		
13	Подача мяча. Прием подачи.		
14	Прямой нападающий удар. Упражнения на развитие ловкости. Двухсторонняя игра.		
15	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Двухсторонняя игра.		
16	Прямой нападающий удар. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.		
17	Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
18	Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
19	Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
20	Контрольные нормативы по общей физической Подготовленности.		
21	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности		
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
23	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.		
24	Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.		
25	Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.		
26	Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.		
27	Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.		
28	Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра		
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.		

30	Двухсторонняя игра		
31	Соревнование в группах		
32	Соревнование школьные среди 8 и 9 классов		
33	Зачет игры волейбол по правилам		