

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Школа №
109 имени Героя Советского Союза Мансура Идиятовича Абдуллина"
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ

Пивень

Пивень О.Д.
Протокол № 8 от «26» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ханнанова

Ханнанова А.Ф.
Приказ № 260 от «19» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Габдуллина
Габдуллина О.В.
Приказ № 260 от «19» июня
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Волейбол»

для обучающихся 5–9 классов

Уфа 2023

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе:

Программы под ред. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса. Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи и т.п.).

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению 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 приобретёнными 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.

В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей обучающихся.

Цели данной программы – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основные задачи:

- 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 (кондиционных и координационных);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Волейбол»

Программа рассчитана на 5 лет, 170 часов. На изучение курса «Физическая культура. Волейбол» отводится в 5-9 классах по 34 ч в год (1 ч. в неделю).

Взаимосвязь с программой воспитания.

Данная программа создана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «Школа №109 имени М.И.Абдуллина». Программа предусматривает:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, за российский спорт;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической культуры и спорта, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, - приобщение к здоровому образу жизни,
- воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

2. Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура. Волейбол»

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;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- *познавательные:* 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;
- *регулятивные:* 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;
- *коммуникативные:* 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).

3. Содержание программы

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Общефизическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Формы проведения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. Тематическое планирование

| Тематические блоки, темы | Кол-во часов | Форма проведения занятий, виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------|--------------|---|---|
| Стойка игрока, перемещения | 1 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Способы перемещения | 1 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Передача мяча сверху двумя руками | 6 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Нижняя передача мяча | 6 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Приём мяча снизу, сверху двумя руками | 4 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Нижняя прямая подача | 4 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Верхняя прямая подача | 2 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|--|-------------------|---|---|
| Подвижные игры и эстафеты | 4 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Игровые занятия в мини-волейбол, волейбол | 6 | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Физическая подготовка в процессе занятия | В течение занятий | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |
| Инструктажи по ТБ. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол | В течение занятий | Тематические беседы, практические занятия | https://resh.edu.ru/ |

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011