государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры «Воспитание»
Рекомендуется к утверждению.

Протокол №1 от 28.08.2023 г.
Руководитель
кафедры: _____Кулакова И.А.

ПРОВЕРЕНО.

Заместитель директора по ВР:

_____ Кулакова И.А.
Дата: 30. 08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор _____
Е.А. Чередникова
Приказ № 259 - од от 31.08. 2023 г.

Подписано: Чередникова Елена Александровна
DN: cn=Чередникова Елена Александровна, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2024.02.12 15:36:36 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся
(полное наименование)
для учащихся 7-9 классов
срок реализации: 1 года
общее количество часов: 34 часа

СОСТАВИТЕЛИ

Должность: учитель

Ф.И.О. Макеев П.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, 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 глубинного и 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
2. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
3. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
4. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
5. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
6. Воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная образовательная программа учреждения 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 «Волейбол» является формирование следующих умений: 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.

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

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;учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *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;

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:* особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи;

и должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах;находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздел и тем	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля
			теория	практика		
1-2	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2	1	1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Беседа-опрос
3-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	4	1	3	Освоение техникой передвижений	Беседа, учебная игра
7	Игровое занятие	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке	Учебная игра
8-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		2	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1		1	Демонстрировать свои физические качества.	Текущий контроль
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке	
12	Верхняя передача мяча над собой	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу	Зачёт

13	Игровое занятие.	1		1	Сочетать правильную работу рук и ног.	Учебная игра
14	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений.	
15-16	Верхняя передача мяча в парах	2		2	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места.	Зачёт
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1		1	Уметь принимать мяч в паре и через сетку	Текущий контроль, учебная игра
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1		1	Подавать верхнюю подачу.	Учебная игра
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность	
20-22	Нижняя передача над собой	3	1	2	Выполнение передачи над собой как можно больше.	
23-24	Учебная игра.	2		2	Демонстрировать свои физические качества.	Текущий контроль
25-27	Нападающий удар	3	1	2	Разучивание нападающего удара.	Зачёт
28-29	Приём мяча с подачи у стены	2		2	Уметь принимать мяч снизу. Подавать мяч снизу.	
30-31	Подача и приём мяча в парах	2		2	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега	Текущий контроль, учебная игра
32-33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	2		2	Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд	Зачёт
34	Учебная игра в мини-волейбол	1		1	Демонстрировать свои физические качества.	Итоговый контроль
	ИТОГО	**34**	**4**	**30**		