государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено

Куратор по ВР Карасева Н.Н.
Чапаевск

_____

Педагогический совет №1

_____

«30»____ 08_____2023

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №3 г.о.

Кочеткова Е.А.

Кочеткова Е.А.
C=RU, O=ГБОУ СОШ№3,
CN=Кочеткова Е.А.,
E=school3_chp@samara.edu
.ru
Я являюсь автором этого
документа
00 c2 a6 f8 84 ab 5a ac bc
2023.09.19 17:23:42+04'00'
10.1.1

Приказ №33-од

«30»_____08_____2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Волейбол» Класс 7-8-9

Количество часов по учебному плану 34 в год, занятий-34, 1 ч в неделю.

Рассмотрена на заседании МО гуманитарных дисциплин

Протокол №___1___ от «_30__»_____08_____ 2023г.

Председатель МО – Лютова О.А.

(подпись)

Чапаевск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письма Минпросвещения России от 17.06.2022г. №03-871 «Об организации занятий «Нравственные основы семейной жизни»

- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»

- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

- СанПиН 1.2.3685-21;

- основной образовательной программы ООО (2021 г.) ОО

- Плана внеурочной деятельности ОО на 2022-2023 учебный год

Цель курса: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни,

формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека,

создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни,

формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;

Задачи: 1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;

2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
9. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
10овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
11 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
12 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Педагогической основой цикла внеурочных занятий «Пионербол» стали идеи ценностно-ориентированного воспитания, междисциплинарного подхода к реализации содержания образования.

Это проявляется: в особой значимости личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, направленной на развитие ценностного отношения школьников к своей родине - России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

Данные занятия с обучающимися должны быть направлены на формирование соответствующей внутренней позиции личности школьника, необходимой ему для конструктивного и ответственного поведения в обществе, на возможность включения обучающихся в деятельность, организуемую образовательной организацией и обеспечивающую большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими участниками деятельность (проведение творческих конкурсов и др.)

Формы организации занятий:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре..

Содержание изучаемого курса

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

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и 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

Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

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

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Планируемые результаты.

Личностные результаты

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
• овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
• умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда; деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Метапредметные результаты

Познавательные:
• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• формулировать цепочки правил;
• представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
• овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные:
• способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
• уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
• овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
• умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные:
• умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:
• основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
• способы сохранения и укрепление здоровья;
• особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;
• влияние режима питания на здоровье;
• правила оказания первой помощи;
• и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:
• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
• использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
• определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
• заботиться о своем здоровье;
• оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
• находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 6-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, подготовительные упражнения, игры.

Результаты реализации воспитательного потенциала занятий:

1 установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

2 побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

3 привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4 применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Содержание курса внеурочной деятельности .

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

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и 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

Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

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

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Формы организации учебного процесса:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре..

Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который

включает 12 вопросов после раздела программы «Пионербол», выполнение практического задания по разделу «Пионербол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

Календарно- тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	беседа, учебная игра
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	беседа, учебная игра
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем,

			выполнение учащимися
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне	1	рассказ, показ

	нападения.		учителем, выполнение учащимися
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися

31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися

Учебно-методическое обеспечение курса.

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
2. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.
4. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)