

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

Проверено

Куратор по ВР Карасева Н.Н.

Педагогический совет №16

«29» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Кочеткова Е.А.

Приказ №58-од

«29» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022

## 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 «\_29\_» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022г.

Председатель МО – Лютова О.А.

(подпись)

## 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.) ООО
- Плана внеурочной деятельности ООО 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;
10. овладение 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 «Волейбол» 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 вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### ***Передачи мяча***

Передача сверху двумя руками вперед-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 её 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.

### **Итоговый контроль:**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 12 вопросов после раздела программы «Волейбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

**Календарно- тематическое планирование**

№	Наименование тем		ЭОР	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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 нападения.	1	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	рассказ, показ 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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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	РЭШ <a href="http://rech.edu.ru">http://rech.edu.ru</a> .	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.
4. 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.
5. 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)