

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации Устюженского муниципального района
МОУ «Гимназия»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

Ракут Ракутина Т. М.

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

Директор



Ракутина Т.М.

Приказ № 265/1 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
« Волейбол»
8-9 классы
Кабина Татьяна Сергеевна
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 8-9 классов разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- приказ Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. №254 «Об утверждении перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 27 сентября 2021 г. N 3/21)
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2021;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Гимназия»;
- учебного плана МОУ «Гимназия».

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Совершенствование физического развития;
3. Обучение основам техники и тактики игры;
4. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
5. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.
8. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма;
9. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды и формы занятия
1	Беседа. История возникновения игры «Волейбол». Правила игры. Техника безопасности во время занятий.	1	теоретическое
2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2	практическое
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обучающая игра.	3	практическое
4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	3	практическое
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	2	практическое
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	практическое
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	3	практическое
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучающая игра.	2	практическое
9	Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты.	3	практическое
10	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	2	практическое
11	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	2	практическое
12	Упражнения на развитие двигательных способностей.	2	практическое
13	Нижняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке. Обучающая игра.	2	практическое
14	Прямой нападающий удар (по ходу). Обучающая игра.	2	практическое
15	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Обучающая игра.	2	практическое
16	Эстафеты с мячами на развитие ловкости, силы, координации.	2	практическое
17	Прием мяча снизу двумя руками. Обучающая игра.	2	практическое
18	Прием мяча сверху двумя руками. Обучающая игра.	2	практическое
19	Прием мяча, отраженного сеткой. Обучающая игра.	2	практическое

20	Одиночное блокирование.	2	практическое
21	Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	2	практическое
22	Учебно-тренировочная игра.	2	практическое
23	Страховка при блокировании.	2	практическое
24	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	2	теоретическое
25	Тактика защиты: индивидуальные действия.	2	практическое
26	Групповые, командные тактические действия в нападении, защите.	2	теоретическое
27	Игры с предметами.	2	практическое
28	Двухсторонняя учебная игра.	2	практическое
29	Обучающая игра.	2	практическое
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	практическое
31	Обучающая игра.	1	практическое
32	Игры с предметами развивающие физические способности.	1	практическое
33	Обучающая игра.	1	практическое
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	практическое
35	Учебно-тренировочная игра.	1	практическое
36	Судейство учебной игры в волейбол.	1	практическое
ИТОГО:		68	