

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

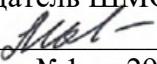
Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 96 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла

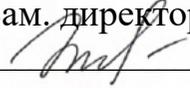
Председатель ШМО

 И.А. Мантрова

Протокол №1 от 29.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора

 Шаповаловой Г. А.

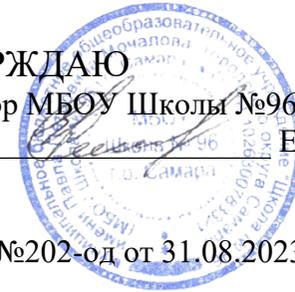
30.08.2023год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара

 Е.М. Сычева

Приказ №202-од от 31.08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «**Волейбол**»

для обучающихся 7-11 классов

форма организации: секция

направление внеурочной деятельности: по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

срок реализации (1 год)

Разработана:

Силиверстовой И.К.

учителем физической культуры

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 7-11 классах составлена на основе пособия Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Волейбол» (Внеурочная деятельность. М.: Просвещение, 2011г.), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Школы №96 г.о. Самара.

Цель курса: формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи курса:

- 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 (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 1 час в неделю в межвозрастных группах среди обучающихся 7-11 классов.

Данная программа рассчитана на 1-й и 2-й уровни результатов и предполагает на игровую и спортивно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- мотивация изучения бадминтона и стремление к самосовершенствованию;
- осознание возможностей самореализации средствами бадминтона;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- такие качества как воля, целеустремленность, инициативность;
- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия; планировать свои действия; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку своей работы;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок. самостоятельно планировать свою деятельность; проговаривать последовательность действий;
- 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.
- допускать существование различных точек зрения; учитывать разные мнения, стремиться к координации;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях; задавать вопросы по существу;

- использовать речь для регуляции своего действия; контролировать действия партнера.

Предметные результаты:

- знакомятся с историей развития волейбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает достижение 1-3 уровней воспитательных результатов:

Первый уровень результатов 6 класс	Второй уровень результатов 7 класс	Третий уровень результатов 8 класс
<p>1. Обучающиеся знакомятся и получают информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; - об истории развития волейбола, и его роли в современном обществе; <p>2. Практически осваивают методы и формы физической культуры, простейшие элементы спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рациональным пользованием влияний природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически 	<p>Обучающиеся закрепляют и развивают полученные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование позитивного отношения к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще. - развитие навыков координации; - развитие гибкости и подвижности в суставах; - развитие ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности; - освоение упражнений на развитие силы кисти; - развитие умения работать в паре; - освоение и составление, выполнение 	<p>Обучающиеся приобретают опыт самостоятельного действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры; - участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме. - участие в соревнованиях и олимпиадах; - совершенствуется координация движений; - изучение основных упражнений по волейболу; - технику выполнения различных ударов ракеткой; - умения измерить ЧСС в покое и во время занятий; - организации правильного дыхания.

<p>грамотного питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают основные признаки правильной осанки; - осваивают различные виды шагов, бега, прыжков; - знакомятся с ведением дневника самонаблюдения, наблюдением за динамикой физического развития и физической подготовленности. 	<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p>	
--	--	--

Тематическое планирование

7-11 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Основы знаний	1		1
2	Передачи мяча		5	5
3	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	2		2
4	Прием мяча		4	4
5	Подачи мяча		5	5
6	Контрольные испытания		2	2
7	Прямой нападающий удар		6	6
8	Блокирование атакующих ударов		4	4
9	Тактическая подготовка		3	3
10	Соревнования		2	2
	ИТОГО	3 часа (9 %)	31 часов (91 %)	34 часа (100 %)

Содержание курса

7-11 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации
---	---------------	-------------------------	-------------------

			образовательного процесса
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.	Групповая Беседа, игра
2	Техника перемещений	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповая Беседа, игра
3	Прием. Передача. Подачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Групповая Беседа, игра
4		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке Прием мяча двумя снизу с подачи.	Групповая Беседа, игра
5		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Парная Беседа, игра
6		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Групповая Беседа, игра
7		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Индивидуальная Беседа, игра
8		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3	Групповая Беседа, игра
9		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра
10	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам. Измерение ЧСС до начала занятий во время и после занятий.	Индивидуальная Беседа, игра
11	Нападающий удар. Блокирование.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра
12		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Групповая Беседа, игра
13	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Групповые тактические действия в нападении.	Групповая Беседа, игра
14		Командные тактические действия в нападении через игрока передне	Групповая

		линии без изменения позиций игроков.	Беседа, игра
15		Командные тактические действия в нападении через игрока передне линии с изменением позиций игроков.	Групповая Беседа, игра
16	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед».	Групповая Беседа, игра
17	Соревнования	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6-классов.	Групповая

Формы диагностики и подведения итогов

Формы проверки результатов: участие в спортивной жизни школы. Проводятся соревнования по баскетболу среди 6-8 классов (девочки, мальчики).

Расписание школьных соревнований по баскетболу.

№	Классы	Сроки
1.	7А - 7Б	Май, 1 неделя
2.	8А - 8Б – 8В	Май, 2 неделя
3.	9А – 9Б	Май, 2 неделя
4.	Финал между 8, 9, 10-11 классами	Май, 3 неделя