

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №5 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено

отв. по УВР

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« 25» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« 30» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Волейбол»

Класс 7-8

Количество часов по учебному плану 34 в год 1 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО

учителей - предметников

(название методического объединения)

Протокол № 1 от «23» августа 2023г.

Председатель МО

Анучина М.К.

(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана учителем физической культуры Малиной С.П. ( приказ № 20-од от 30-.08.2023г.) а основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», и Программы воспитания

### **Цели и задачи рабочей программы**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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:**

- ✓ 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, а также выносливости, гибкости).
- ✓ Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- ✓ Воспитание моральных и волевых качеств.

Согласно учебному плану на занятия секции «Волейбол» отводится 68 ч.:

- в 7 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели),
- в 8 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

## Содержание учебного предмета

### **Тема «Тактическая подготовка»**

*В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.*

#### **Практика:**

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Тема «Техника игры»**

#### **Практика:**

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
- Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча сподачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тема «Соревнования»**

#### **Практика:**

- Организация и проведение соревнований.
- Разбор проведенных игр.
- Устранение ошибок.

***Тема ОФП– Общая физическая подготовка (на каждом занятии)***

*В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.*

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

***Тема ОРУ – Общеобразовательные упражнения (на каждом занятии)***

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### ***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;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### ***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;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися 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.

**Прогнозируемые результаты реализации программы**

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол).

Уметь:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Тематическое планирование 7 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
Индивидуальные тактические действия в нападении	8 ч	Однонаправленные занятия <i>(Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому)</i>	<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.
Закрепление техники верхней передачи	6 ч	Комбинированные занятия	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.
Закрепление техники нижней передачи	6 ч	<i>(Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка)</i>	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
Верхняя прямая подача	4 ч	Целостно-игровые занятия	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Закрепление техники приёма мяча с подачи	3 ч	<i>(Построены на учебных двусторонних играх в пионербол и волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил)</i>	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7 ч	Контрольные занятия <i>(Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся)</i>	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.
Физическая подготовка в процессе занятия	На каждом уроке		<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.
Итого	34 ч		<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

## 8 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4 ч	Однонаправленные занятия <i>(Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому)</i>	<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.
Прямой нападающий удар	7 ч	Комбинированные занятия	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. <b>Излагать</b> правила и условия проведения

Совершенствование верхней прямой подачи	6 ч	<i>(Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка)</i> <b>Целостно-игровые занятия</b> <i>(Построены на учебных двусторонних играх в пионербол и волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил)</i> <b>Контрольные Занятия</b> <i>(Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся)</i>	подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4 ч		
Двусторонняя учебная игра	5 ч		
Одиночное блокирование	4 ч		
Страховка при блокировании	4 ч		
Физическая подготовка в процессе занятия	На каждом уроке		
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>		

### Результаты внеурочной деятельности.

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

Зачет результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Волейбол» осуществляется в следующем порядке:

- в соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности разработан оценочный инструментарий - спортивные соревнования, презентация; тест, выступление, доклад, сообщение; проект, с помощью которого проводится диагностика промежуточных результатов достижения планируемых результатов программы внеурочной деятельности.

В конце каждой четверти и учебного года руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».