

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей
протокол от 28.09.2023 №1

СОГЛАСОВАНО
директор школы
Панаськова Н.В.
28.03.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности ШСК «Юниор» «Волейбол»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (9 класс)

Составитель:
Рыбникова Т.Д., учитель физкультуры

Выписка верна 31.08.2023
Директор Панаськова Н.В.

2023г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» по социальному направлению разработана на основе требований ФГОС ООО, основной образовательной программы, плана внеурочной деятельности МБОУ Стародубская СОШ №2, календарного графика работы школы, в соответствии с авторской программы «Внеурочной деятельности учащихся Волейбол»

ФГОС Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов для учащихся 9 класса и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов основной образовательной программы ООО.

Актуальность и перспективность курса.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Объем часов.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных. Периодичность - один раз в неделю по 1 часу (45 мин).

Цель

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

I. Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Формы и методы работы.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями - физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Принципы программы.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

1. принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
2. принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
3. принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создаст благоприятные условия для развития личностных способностей.
4. принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Специфика предмета:

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

II. Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Перемещения	5
2	Верхняя передача	8
3	Нижняя передача	8
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	5
5	Прием мяча	6
6	Подвижные игры и эстафеты	2
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часа.	

