

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

МКОУ "Атагайская СОШ"
Нижеудинский район рп. Атагай
Составлено и утверждено
26.10.2021 07:39
директор школы
Григоровская Марина Валерьевна
А - f5c0be041454c43a7a24

Утверждено:
Приказом директора
№ 97-од от 09.05.2021

Рабочая программа
по спортивно – оздоровительному направлению
«Волейбол для всех»
для 7-9 классов

Рассмотрено на МО:
классных руководителей
Протокол № 5 от «28 » 05. 2021г
Руководитель: А.В. Гдовская

Составлено:
учитель физической культуры
МКОУ «Атагайская СОШ»
А.В. Романова

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для учащихся 7-9 классов и составлена на основе программы дополнительного образования для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в рамках реализации Федеральной целевой программы «Волейбол для всех» на основании постановления Правительства РФ. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения спортивно –оздоровительной направленности и предназначена для организации занятий по волейболу во внеурочное время.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивый интереса к занятиям волейбол;
- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитать моральные и волевые качества.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа по физкультурно –спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол для всех» рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю. занятия проводятся 1раз в неделю 40 минут. Курс изучения программы рассчитан для учащихся 7-9 классов. Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Атагайская СОШ» курс рассчитан на 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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:

Личностными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
-

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

1. Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *проговаривать* последовательность действий.
- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. 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.

3. 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.

Предметные:

Учащиеся 7-9 класса научатся:

- анализировать 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.

Учащиеся 7-9 класса получают возможность научиться:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *проговаривать* последовательность действий.
- научиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Содержание курса программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол для всех» предназначена для учащихся 7–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематический план 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематический план 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематический план 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34