

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.Б.СТУПНИКОВА»
660049, г Красноярск, ул. Конституции СССР, 19,
тел. 227-24-14, факс. 266-03-32, e-mail: sh_27@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ СШ № 27
З.В. Бердникова
«27» Ноября 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ «РЕЗВЫЙ МЯЧ»

Направление: спортивно-оздоровительное
Количество недель: 34
Количество часов в неделю: 1
Количество часов за учебный год: 34
Класс: 8-9

Составитель: Тувье Ж.С.

г. Красноярск, 2020 г.

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол «Резвый мяч» для учащихся 8-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 с учетом образовательной программы Мосин А.О.

Ориентирована на УМК:

1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.,
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Программа предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Связь содержания программы с учебными предметами. Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

Особенности реализации программы. Программа предназначена для обучения учащихся 8-х классов. Изучение данного курса рассчитано на 4 часа в неделю, 140 часов в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Раздел II. Планируемые предметные результаты.

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 учащихся 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;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 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 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 учащимися 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.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность,

соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 - проводить судейство по волейболу.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Теоретические занятия – 6(часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия – 27(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме низких подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

Формы и методы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

Методы обучения:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: посещение соревнований, тренировок, соревнования;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

Перечень оборудования в кабинете для реализации программы:

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет
5. Спортивный зал
6. Уличная волейбольная площадка
7. Две волейбольные сетки
8. Волейбольные мячи – 10 штук
9. Набивные мячи – 5 штук
10. Корзина для хранения и перевозки мячей – 1 штука
11. Баскетбольные и футбольные мячи
12. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских)

В случае перехода на особые режимные условия предусмотрена организация дистанционного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При организации дистанционного обучения могут быть использованы следующие ресурсы:

- учебники и пособия на бумажных носителях;
- учебники и пособия в электронном формате;
- электронные образовательные ресурсы (РЭШ, МЭШ, "Учи.ру" и пр.);
- федеральные и региональные образовательные телеканалы;
- платформы для организации онлайн-уроков (Zoom, Skype, Discord, Microsoft Teams и т.д.).

Дистанционное (электронное) обучение реализуется посредством:

- дистанционных уроков (видеоконференций);
- электронных уроков (ссылок, списков ссылок на тренажеры, ссылок на видеозаписи уроков, подкасты);
- уроков на образовательных телеканалах;
- самостоятельной работы ученика.

Раздел V. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	3	3	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	3	3	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	3	3	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
6	Основы техники и тактики игры	14	3	11
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
8	Контрольные испытания	10		9
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	9		9
10	Итоговое занятие. Рефлексия	4		
	Итого	67	15	52

Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол-во часов
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	2
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	2
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	2
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	2
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	2
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	2
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	2
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	2

11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	2
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	2
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	2
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	2
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	2
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	2
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	2
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	2
30	Соревнование в группах	2
31	Соревнование в группах	2
32	Соревнование в группах	2
33-34	Соревнование школьные среди 8-9-х классов	3
	Итого:	67