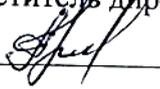


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Кормиловского муниципального района
МБОУ "Богдановская СОШ"

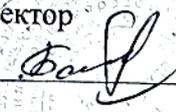
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Призенко Я.Е./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Байменова Б.Ж./

Приказ № 18 от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

5 -9 классы основного общего образования

на 2024/2025 учебный год

Богдановка - 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2024 № 158

;Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Богдановская СОШ», утвержденной приказом № 158 ,от 02.09.2024.

Учебного плана основного общего образования на 2024/2025 учебный год МБОУ Богдановская СОШ утвержденного приказом МБОУ Богдановская СОШ от 02.09.2024 №158

– Календарного учебного графика на 2024/2025 учебный год МБОУ Богдановская СОШ, утвержденного приказом Богдановская СОШ От 02.09.2024 № 158

– Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МБОУ Богдановская СОШ от 02.09.2024 №158

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Богдановская СОШ.

Согласно календарному учебному графику на 2024/2025 учебный год в 5-9 классах 34 учебные недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2024/2025 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 5 часов в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-9 классах на 170 учебных часов.

Цели программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

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.

Планируемые результаты

освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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;

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).

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - Организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
 - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
 - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 5-9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Практическая подготовка	168
	Итого	170

Календарно – тематическое планирование 5-9 классы.

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	по плану	по факту			
1-2	1 неделя		Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	2	Лекция
3-4-5			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	Практическое занятие
6-7-8	2 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
10-11-12	3 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие

13-14-15			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	3	Практическое занятие
15-16	4 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Практическое занятие
17-18			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
19-20-21	5 неделя		ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	3	Практическое занятие
22-23			Игровое занятие	2	Игра
24-25-26	6 неделя		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3	Практическое занятие
27-28			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
29-30	7 неделя		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Практическое занятие
31-32			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
33-34-35	8 неделя		Эстафеты с различными способами перемещений	3	Практическое занятие
36-37			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
38-39	9 неделя		Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	Практическое занятие
40-41-42			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	3	Практическое занятие
43-44-45	10 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	3	Практическое занятие
46-47-48			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	3	Практическое занятие

49	11 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
50			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	Практическое занятие
51-52-53	12 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	3	Практическое занятие
54-55-56			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	3	Практическое занятие
57-58	13 неделя		Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	2	Практическое занятие
59-60-61			Игровая тренировка	3	Игра
62-63	14 неделя		Нижняя передача над собой	2	Практическое занятие
64-65-66			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	3	Практическое занятие
67-68	15 неделя		Нижняя передача над собой	2	Практическое занятие
69-70-71			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	3	Практическое занятие
72	16 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
73-74			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
75-76	17 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	2	Практическое занятие
77-78			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
79-80	18 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	2	Практическое занятие
81-82			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие
83	19 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие

84-85-86			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	3	Практическое занятие
87-88-89	20 неделя		Игровое занятие	3	Игра
90-91-92	21 неделя		Приём мяча с подачи у стены	3	Практическое занятие
93-94-95			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	3	Практическое занятие
96-97-98	22 неделя		Подача и приём мяча в парах	3	Практическое занятие
99-100-101	23 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
102-103-104			Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	3	Практическое занятие
105-106-107			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	Практическое занятие
108-109-110	24 неделя		Игровое занятие	3	Игра
111-112-113	25 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	Практическое занятие
114-115-116			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	3	Практическое занятие
117-118-119	26 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного	3	Практическое занятие

			через сетку (сверху, снизу, с падением)		
120-121-122			Учебная игра	3	Игра
123-124-125	27 неделя		ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	3	Практическое занятие
126-127			ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	Практическое занятие
128-129	28 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	2	Практическое занятие
130-131-132			Учебная игра	3	Игра
133-134-135	29 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	3	Практическое занятие
136-137-138			Учебная игра	3	Игра

139-140-141	30 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	3	Практическое занятие
-------------	--------------	--	--	---	----------------------

142-143-144			Учебная игра	3	Игра
145-146-147	31 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	3	Практическое занятие
148-149-150			Учебная игра	3	Игра
151-152-153	32 неделя		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	3	Практическое занятие
154-155-156			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	3	Практическое занятие
157-158-159	33 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	3	Практическое занятие
160-161-162			Учебная игра	3	Игра
163-164-165	34 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	3	Практическое занятие

166-167-168			Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	3	Практическое занятие
169-170	35 неделя		Контрольный внутрисекционный турнир.	2	Игра
Итого				170	170

Лист корректировки рабочей программы

№ п / п	Причина корректи ровки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректиро вки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)