

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

ПРИНЯТО
Протокол № 1
педагогического совета
от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Барнаульский
кадетский корпус»
_____ В.В. Оноприенко
Приказ №275-осн. от 23.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AF16D739D1E6D4A5B87730F63248BB4D
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС"
Действителен: с 15.11.2022 до 08.02.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 8-9 классов

г. Барнаул
2024

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью,

выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цели и задачи

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

· Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

· Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность

Место в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на 34 учебных недели (1 час в неделю). Программа рассчитана на детей 14-16 лет.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений привыкновений упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»
8-9 классы**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Виды и формы занятия |
|-------|---|------------------|----------------------|
| 1 | Беседа. История возникновения игры «Волейбол». Правила игры. Техника безопасности во время занятий. | 1 | теоретическое |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 | практическое |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 4 | Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. | 1 | практическое |
| 5 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). | 1 | практическое |
| 6 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | практическое |
| 7 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. | 1 | практическое |
| 8 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучающая игра. | 1 | практическое |

| | | | |
|----|--|---|---------------|
| 9 | Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты. | 1 | практическое |
| 10 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | практическое |
| 11 | Передача мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | практическое |
| 12 | Упражнения на развитие двигательных способностей. | 1 | практическое |
| 13 | Нижняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке. Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 14 | Прямой нападающий удар (по ходу). Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 15 | Нападающий удар с переводом вправо (влево). Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 16 | Эстафеты с мячами на развитие ловкости, силы, координации. | 1 | практическое |
| 17 | Прием мяча снизу двумя руками. Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 18 | Прием мяча сверху двумя руками. Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 19 | Прием мяча, отраженного сеткой. Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 20 | Одиночное блокирование. | 1 | практическое |
| 21 | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). | 1 | практическое |
| 22 | Учебно-тренировочная игра. | 1 | практическое |
| 23 | Страховка при блокировании. | 1 | практическое |
| 24 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. | 1 | теоретическое |
| 25 | Тактика защиты: индивидуальные действия. | 1 | практическое |
| 26 | Групповые, командные тактические действия в нападении, защите. | 1 | теоретическое |
| 27 | Игры с предметами. | 1 | практическое |
| 28 | Двухсторонняя учебная игра. | 1 | практическое |
| 29 | Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 30 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1 | практическое |
| 31 | Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 32 | Игры с предметами развивающие | 1 | практическое |

| | | | |
|--------|--|---|--------------|
| | физические способности. | | |
| 33 | Обучающая игра. | 1 | практическое |
| 34 | Учебно-тренировочная игра. Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | практическое |
| ИТОГО: | | | 34 |

Учебно-методическое обеспечение курса

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989.
4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт», 1979
6. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.
7. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт», 1991.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002
12. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002
13. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.

