

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя
Советского Союза Безбородова В.П.

Данилова О.В.

Приказ № 278 от 31.08.2022 г.

«31» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Бучинская Н.С.

«30» августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

Протокол № 1

от 29.08.2022 г.

Руководитель ШМО

Бучинский В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивно-оздоровительному направлению
«Волейбол»
на 2022/2023 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 9А, 9Б, 9В.

Количество часов в год согласно учебному плану: 34

Количество часов в неделю: 1

ФГОС ООО

Учитель: Бучинский Виктор Станиславович

Квалификационная категория: высшая

Программа составлена на основе: учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

г. Кубинка
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности

Методические рекомендации разработаны в соответствии с

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ООО) и среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО)
3. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. Основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2019-2020 учебный год (локальный акт введён в действие приказом по школе № 329 от 02.09. 2019 года);
6. учебный план основного общего образования, реализующий ФГОС НОО, ФГОС ООО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной школы, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Цель программы спортивно-оздоровительного направления «Волейбол»:

Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачами курса являются следующие:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 классов. 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 занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин) .

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол»

В результате изучения курса у обучающихся 9 класса должны быть достигнуты следующие результаты:

1.Предметные результаты

Обучающийся научится:

- формировать знание о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Организовывать здоровьесберегающую 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.
- 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.

2.Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания; уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

- оценивать свои достижения по овладению знаниями и умениями, осознавать причины трудностей и преодолевать их;
- проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- Уметь 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.
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Осознавать необходимость 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;
- социально адаптироваться с детьми, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- принимать во внимания советы, предложения других людей (учителей, одноклассников, родителей) и учитывать их в своей деятельности;
- проявлять инициативу в поиске и сборе различного рода информации для выполнения коллективной (групповой) работы;

3. Личностные результаты изучения курса «Волейбол».

У обучающегося будут сформированы:

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.

У обучающегося могут быть сформированы:

- стремление к саморазвитию, умение сотрудничать, прислушиваться к оценке своих поступков другими (одноклассниками, родственниками, учителем);
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

2. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Волейбол»

9 класс (34 часа)

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании»

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.

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.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). 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 учащихся.