

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Муниципальное учреждение отдел образования
Администрации Тарасовского района
Ростовской области
МБОУ Колушкинская СОШ

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМС



Бахмут Л.А.

Протокол №1 от «30»

08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Горбанёва В.А.

от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Недолаев А.Е.

приказ № 90

от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Волейбол»

Уровень общего образования (класс) – **основное общее образование, среднее
общее образование (8-11 класс)**

Количество часов – 34

Учитель : **Казаркин Павел Иванович**

сл. Колушкино
2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» для 8- 11 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, 5-11 класс, М.Просвещение, 2023г.;
- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-11 классы, М. Просвещение, 2021г.;
- ООП ООО МБОУ Колушкинской СОШ;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебного плана МБОУ Колушкинской СОШ на 2024-2025г.

Цели и задачи изучаемого предмета

Общей **целью** образования в области физической культуры «Волейбол» является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания «Волейбол» для учащихся 8-11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление о виде спортивной игры «Волейбол»;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Описание учебного предмета

Предметом обучения волейболу в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры, тренировки по волейболу.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание)

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Колушкинской СОШ на 2024-2025 учебный год на изучение кружка «Волейбол» в 8-11 классах отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения тренировок по волейболу. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения предмета

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения предмета

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения тренировок по волейболу. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний.

Здоровье и развитие человека. *История развития волейбола в мире.*

2. Развитие физических качеств.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

3. Волейбол.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Техника игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы знаний	4			«Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/
2	Развитие физических качеств	11			«Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/
3	Волейбол	19			«Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/
Итого		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила по технике безопасности на тренировках по волейболу	1			04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила по технике безопасности на тренировках по волейболу	1			11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	История развития волейбола в мире.	1			18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	История развития волейбола в мире.	1			25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1			02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1			09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	1			16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Развитие скоростно-силовых качеств	1			23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1			06.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения для развития координации движений.	1			13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения для развития координации движений.	1			20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Упражнения для развития координации движений.	1			27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Круговая тренировка.	1			04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

14	Круговая тренировка.	1			11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Круговая тренировка.	1			18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини	1			25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини	1			15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1			22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1			29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1			05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1			12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1			19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места	1			26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места	1			05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места	1			12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1			19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	1			02.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1			30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1			07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1			14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 7-9 классы. Базовый уровень/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024
- Физическая культура. 7-9 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника/ Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>
- Образовательная платформа РЭШ- <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Приложение №1

Лист корректировки поурочного планирования

[illegible]