МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Среднекамышлинская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
№1 от 27.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____
В.В. Гаврилова
№ 137 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Волейбол»

для обучающихся 6 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному курсу «Волейбол» для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре 1-11классы.

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Среднекамышлинской СОШ», рассмотренной педагогическим советом27.08.2024 (протокол № 1) и утвержденной приказом директора школы № 137 от 31.08.2024 года;

- учебным планом МБОУ «Среднекамышлинской СОШ» на 2024-2025 учебный год,

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 6 класс»

В основу положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

1.Закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2.Санитарно-эпидемилогические правила 2.4.2.1178-02.

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

4.Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

5.Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

6.Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

7.примерной программы основного общего образования;

Целью курса «Волейбол» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный курс «Волейбол» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отбор учебного материала для содержания программы осуществлен с учетом целей и задач физической культуры в основной школе, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и физических возможностей обучающихся 6 классов, а также ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета.

Зачетные требования по волейболу

1. Передача 2-мя руками сверху после перемещения вперед с набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу после перемещения с набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.

Д: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.; «3» – 4 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 8 р.; «4» – 6 р.;«3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Курс «Волейбол» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю ,в 6 классе — 35 ч -35 учебных недель.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «волейбол». Они включают в себя основы

гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- **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, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Предметные результаты

Характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;- играть в волейбол, (по упрощённым правилам).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ».

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия*)*

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения*:*

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

6 класс, 1час в неделю. Всего 35 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	**Знания о физической культуре –в процессе занятий** Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее гармоническое физическое развитие. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Раскрывать понятие всестороннего и

		гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
2	**Волейбол - 35 часов** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой. игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха соблюдают правила безопасности.