

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____ /С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ВОЛЕЙБОЛУ

для учащихся 9 х классов

Рабочую программу составил (и):
Киселёва Е. Н.,
Мишакова Л.Г
учителя физической культуры

2023- 2024 г

Пояснительная записка

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, участие в соревнованиях.

Уровень программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Цели и задачи:

Цели: создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи:

1) Образовательные: обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

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.

Программа факультативного курса «Волейбол» рассчитана на 34 учебных часа в 8 классах (по 1 часу в неделю при 34 учебных неделях)

Содержание факультатива

При прохождении программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений, и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На занятии следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятия, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений, навыков и включились в произвольную деятельность.

Программа состоит из 3 разделов:

- 1. Основы знаний. Инструктаж по охране труда.**
- 2. Техника и тактика игры волейбол;**
- 3. Общефизическая подготовка.**

Раздел **основы знаний** включает: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Раздел **техника и тактика игры волейбол** включает в себя изучение таких тем, как:

- передача мяча двумя руками сверху - совершенствование;
- прием мяча двумя руками снизу - совершенствование;
- нижняя прямая и верхняя боковая подачи - совершенствование;
- прямой нападающий удар - совершенствование;
- блокирование - совершенствование;
- учебная игра;
- групповые и командные тактические действия в нападении.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения программы учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Раздел **общефизическая подготовка** включает в себя изучение таких тем, как:

- двигательные способности;
- правильная осанка;
- дыхательные упражнения; упражнения на расслабление.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Планируемые предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научиться:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____ /С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

ПРИЛОЖЕНИЕ
к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
по ВОЛЕЙБОЛУ

для учащихся 9 х классов

Рабочую программу составил (и):
Киселёва Е. Н.,
Мишакова Л.Г.
учителя физической культуры

2023- 2024г

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Основы знаний. Инструктаж по охране труда.	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	Учащиеся будут знать Правила по технике безопасности, значение игр, историю возникновения волейбола. Научатся выполнять передачу мяча сверху, снизу различными способами.
2		Техника и тактика игры волейбол	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	
3		Техника и тактика игры волейбол	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	
4		Техника и тактика игры волейбол	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах;	

				- в стену.	<p>Научатся выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачи мяча, работать в парах и по одному, работать с опорой и без опоры, владеть мячом через сетку.</p>
5		Техника и тактика игры волейбол	Передача мяча сверху и снизу	Передача сверху и снизу двумя руками (вдоль сетки и через сетку)	
6		Техника и тактика игры волейбол	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность. 	
7		Техника и тактика игры волейбол	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность 	
8		Общефизическая подготовка.	ОСФП	Общая и Специальная физическая подготовка	
9		Техника и тактика игры волейбол	Учебная игра	Двухсторонняя учебная игра	
10		Техника и тактика игры волейбол	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: <ul style="list-style-type: none"> - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность 	
11		Техника и тактика игры волейбол	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: <ul style="list-style-type: none"> - подачи в стену 	

				<ul style="list-style-type: none"> - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок 	
12		Техника и тактика игры волейбол	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно – тренировочная игра.	
13		Техника и тактика игры волейбол	Нижняя прямая подача мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - подачи в парах - подачи через сетку - подачи по зонам - подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга 	
14		Техника и тактика игры волейбол	Техника прямого нападающего удара	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в 	Освоят элементы и научатся выполнять прямой нападающий удар.

				прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	Научатся выполнять нападающий удар работая в парах.
15	Техника и тактика игры волейбол	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: в парах - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега		
16	Техника и тактика игры волейбол	Учебная игра	Двухсторонняя учебная игра		
17	Техника и тактика игры волейбол	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар:- в парах - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке		

				с места и разбега	
18		Техника и тактика игры волейбол	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	
19		Техника и тактика игры волейбол	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи	
20		Техника и тактика игры волейбол	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямая верхняя подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебно –тренировочная игра.	
21		Техника и тактика игры волейбол	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	
22		Техника и тактика игры волейбол	Приёму мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах -в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.	

Научатся выполнять элементы приема мяча снизу, сверху двумя

				<ul style="list-style-type: none"> -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку. 	руками.
23		Техника и тактика игры волейбол	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	
24		Техника и тактика игры волейбол	Приём мяча, отражённого сеткой	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	Научатся выполнять приём мяча отражённого сеткой.
25		Общефизическая подготовка.	ОСФП	Общая и Специальная физическая подготовка	
26		Техника и тактика игры волейбол	Учебная игра	Двухсторонняя учебная игра	
27		Техника и тактика игры волейбол	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь	Научатся выполнять одиночное блокирование.

				<p>ладонями друг друга над сеткой</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - то же, но набрасывание правее, левее блокирующего 	
28		Техника и тактика игры волейбол	<p>Одиночное блокирование</p> <ul style="list-style-type: none"> Одиночное блокирование: <ul style="list-style-type: none"> - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. -блокирование после набрасывания над сеткой - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон 		
29		Техника и тактика игры волейбол	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	
30		Техника и тактика игры волейбол	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	
31		Техника и тактика игры волейбол	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите.	

32		Техника и тактика игры волейбол	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите.	Будут уметь играть в волейбол.
33		Общefизическая подготовка.	ОСФП	Общая и Специальная физическая подготовка.	
34		Техника и тактика игры волейбол	Учебная игра	Двухсторонняя учебная игра	
			Судейская практика	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры. В процессе занятий, участвуют, обучающиеся, освобождённые от урока.	Освоят основные правила игры, будут уметь оказывать помощь в судействе.