

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования МО "Чердаклинский район"

МОУ Крестовогородищенская СШ

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6396520)

Волейбол

для обучающихся 9 классов

с. Крестово-Городище, 2024

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности "волейбол"

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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;
3. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

цели изучения курса внеурочной деятельности "волейбол"

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

Место курса внеурочной деятельности "волейбол" в образовательной программе

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 34 учебных часа, обучение один год: 9 класс – 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности "волейбол" практическая, комбинированная, соревновательная.

Содержание курса внеурочной деятельности "волейбол"

9 класс

Теоретические сведения

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Упрощенные правила игры.

Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

Акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести.

Координация движений.

Специальная выносливость.

Упражнения силовой подготовки.

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.

Подбор упражнений для развития взрывной силы;

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Техника выполнения нападающего удара.

Техника блокирования.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Обучение групповым взаимодействиям.

Обучение технике Обучению и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов

передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

личностные результаты

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

метапредметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	8			
2	Общефизическая подготовка	5			
3	Специальная физическая подготовка	7			
4	Техническая подготовка	5			
5	Тактическая подготовка	3			
6	Игровая подготовка	6			
7		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	1			
2	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	1			
3	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1			
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1			
5	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	1			
6	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху.	1			
7	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1			
8	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1			
9	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1			

10	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	1			
11	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
12	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
13	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
14	Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
15	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
16	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1			
17	Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча	1			
18	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1			
19	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	1			
20	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	1			
21	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	1			
22	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	1			
23	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	1			

24	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	1			
25	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	1			
26	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	1			
27	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	1			
28	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	1			
29	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	1			
30	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	1			
31	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1			
32	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1			
33	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1			
34	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--------------------------------------------	----	---	---	--

