

**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			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		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			

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	0	
--	----	---	---	--

