


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Юсьвинского МО
МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа им.народной
артистки РФ А.Г.Котельниковой"
Филиал «Доеговская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР  Поздеева Е.Н.

№ 417 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Аникина Н.М.

№ 417 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 9 классов

Составители:

С.Н. Мальцева

с. Доег, 2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Тематический план.....	8
3.	Содержание.....	9
4.	Список литературы.....	10
5.	Приложение	10
5.1.	Календарно-тематическое планирование.....	10

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности в 9 классе «Волейбол» является составной частью основной общеобразовательной программы

Актуальность программы по внеурочной деятельности

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании» от 01.12. 2007 г. № 309 – ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования от 17.12.2010 г. № 1897;

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 «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Возраст обучающихся 15 лет, 9 класс.

Срок реализации программы – 1 учебный год, 34 учебные недели.

Режим занятий - 1 час в неделю, 34 часа в год

Цель - формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Образовательные

- обучить основам техники и тактики игры волейбол;
- научить планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Развивающие

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Воспитательные

- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- формировать моральные и волевые качества;
- формировать навыки управления эмоциями, овладения культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.

Форма занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Предполагаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<p>У выпускника будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Выпускник получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

Регулятивные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> действия с требованиями конкретной задачи; – активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта; – концентрация воли для преодоления физических препятствий.
---	--

Познавательные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – устанавливать причинно – следственные связи; 	<ul style="list-style-type: none"> – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что 	<ul style="list-style-type: none"> – слушать собеседника; – определять общую цель и пути ее достижения; – осуществлять взаимный контроль, – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; – аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

партнер знает и видит, а что нет; – контролировать действия партнеров; – использовать речь для регуляции своего действия;	– разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников; – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
---	---

Предметные

Учащиеся научатся:	Учащиеся получают возможность научиться:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать знания о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья. 2. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). 3. Вести наблюдение за показателями своего физического развития. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр (волейбол) и соревнований. 2. формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. 3. выполнять технические действия из базовых видов спорта (волейбол), применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

1. Методическое обеспечение:

Методы обучения:

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом виде спортивной деятельности.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: упражнение, соревнование.

Формы организации деятельности:

- работа по группам;
- выполнение творческих заданий;
- познавательные и интеллектуальные игры;
- практические занятия.

2. Материально – техническое обеспечение:

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Учебный кабинет: спортивный зал, отвечающий требованиям, предъявляемым к школьным кабинетам (см. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02).

2. Тематический план

№ п / п	Наименование (темы) раздела	Кол -во часо в	Виды учебной деятельности
9 класс			
1	Введение. Теоретические сведения	в про цесс е заня тий	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов. Сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
2	Общефизическая подготовка	6	
3	Специальная физическая подготовка	6	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	7	Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	2	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы. Соревнования, товарищеские встречи, практические работы. Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	Игровая подготовка	9	
7	Контрольные и календарные игры	2	
	Итого	34	

3. Содержание

Введение. 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.

Общefизическая 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;

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.

Тактическая подготовка:

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
- Обучение групповым взаимодействиям.
- Обучение технике Обучением 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.

4. Список литературы

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

5.1. Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе внеурочной деятельности «Волейбол»
для 9 класса на 2023 – 2024 учебный год
1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	06.09	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	1
2	13.09	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	1
3	20.09	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1
4	27.09	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	1
5	04.10	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	1
6	11.10	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль - техника выполнения передачи сверху.	1
7	18.10	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1
8	25.10	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1
9	01.11	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	1
10	08.11	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	1
11	15.11	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
12	22.11	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
13	29.11	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
14	06.12	Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
15	13.12	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
16	20.12	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	1
17	27.12	Повторение изученных элементов.	

		Контроль – подачи мяча	1
18	10.01	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1
19	17.01	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	1
20	24.01	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	1
21	31.01	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	1
22	07.02	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	1
23	14.02	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	1
24	21.02	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	1
25	28.02	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	1
26	06.03	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	1
27	13.03	- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	1
28	20.03	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	1
29	27.03	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	1
30	10.04	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	1
31	17.04	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1
32	24.04	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1
33	08.05	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1
34	15.05	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	1