

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Комитет по образованию администрации
Энгельсского муниципального района
МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф.Суханова"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №12 им. В.Ф.
Суханова"

_____ В.В. Минаева

Приказ № 357-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 9-х классов

Энгельс 2023 год

Содержание программы внеурочной деятельности

Теоретические основы игры в волейбол

Правила игры в волейбол.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья
- отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами:

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий

Регулятивные

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностными результатами кружка «Волейбол» являются следующие умения:

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
умение выражать свои эмоции;
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы и методы подведения итогов работы

Участие в муниципальной Спартакиаде, в соревнованиях по волейболу в школе, в школьных спортивных праздниках клуба «Волжские волки»

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	3	http://school-collection.edu.ru/
2	Теоретические сведения	3	http://school-collection.edu.ru/
3	Тактические действия в волейболе	12	http://school-collection.edu.ru/
4	Общефизическая подготовка	8	http://school-collection.edu.ru/
5	Специально физическая подготовка	7	http://school-collection.edu.ru/
	Итого	35	

Методическая литература

Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по С73 спец. №2114 «Физ. Воспитание» / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.; Под ред. В. Д. Ковалева.- М.:Просвещение, 2021.-304 с.: ил.

Программа «Физическая культура» 5 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова. М., Просвещение, 2022 г

Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС. Издательство: Просвещение. Серия: Академический школьный учебник, 2020