

Приложение 5

к содержательному разделу ФООП, утвержденной приказом МБОУ «СОШ № 2» от «30» августа 2023г. № 241

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Волейбол»,

для обучающихся 9х классов,

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами следующих умений:

- определять и высказывать 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.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
-
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться:
 - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 - проводить судейство по волейболу.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Теоретические занятия История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. **Правила соревнований, их организация и проведение.**

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи; Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике. Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в паре; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	б-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой	5-7	4-6

	нижней передачей (кол-во раз)		
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

Формы и методы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах.

Используется парную и групповую фронтальную форму работы. **Методы обучения:**

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеofilьмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: посещение соревнований, тренировок, соревнования;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

Перечень оборудования в кабинете для реализации программы:

1. Учительский ноутбук
2. Интернет
3. Спортивный зал
4. Уличная волейбольная площадка
5. Две волейбольные сетки
6. Волейбольные мячи – 10 штук
7. Набивные мячи – 5 штук
8. Корзина для хранения и перевозки мячей – 1 штука

9. Баскетбольные и футбольные мячи

10. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских)

Раздел V. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
6	Основы техники и тактики игры	8		8
7	Контрольные игры и соревнования	6		6
8	Контрольные испытания	6		6
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1		1
	Итого:	34	4	30

Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Количество часов
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности	1
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1

12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	1
13	Специальная физическая подготовка. Поддача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1
28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
30	Соревнование в группах	1
31	Соревнование в группах	1
32	Соревнование в группах	1
33	Соревнование школьные среди 9-х классов	1
34	Соревнование школьные среди 9-х классов	1

	Итого:	34
--	---------------	-----------