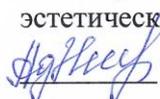


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования администрации Волгодонского района
МБОУ: Потаповская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
эстетического цикла

 Немченко А.А.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР

 Перерва А. Б.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ: Потаповская СОШ

 Михайлевская С.Н.
Приказ №343 от 30.08.23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Грицаева Александра Сергеевна
учитель физической культуры

х. Потапов 2023

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 9 классов рассчитана на один год, 34 часа, при разовых занятиях в неделю продолжительностью 45 мин. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цель кружка «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить детей с гармоничным физическим развитием ;
- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние

волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками

сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки,

страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Виды деятельности:

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Проблемно — ценностное общение
- Досугово — развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты программы кружка «Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- 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).

2. *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.

3. *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:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество во часов	Дата проведения		ЦОР/ЭОР
				9 «А»	9 «Б»	
1.	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	05.09.2023	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	12.09.2023	11.01.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный конкурс	1	19.09.2023	18.01.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	26.09.2023	25.01.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5.	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	Тестирование, тренировочное занятие	1	03.10.2023	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6.	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	10.10.2023	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7.	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	17.10.2023	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8.	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	24.10.2023	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Учебная игра	1	07.11.2023	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10.	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Обучающая игра	1	14.11.2023	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	21.11.2023	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12.	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	Соревнование	1	28.11.2023	04.12.202	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13.	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Просмотры соревнований	1	05.12.2023	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

14.	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	12.12.2023	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	19.12.2023	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Беседа, учебная игра	1	26.12.2023	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17.	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	09.01.2024	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18.	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	16.01.2024	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный конкурс	1	23.01.2024	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	30.01.2024	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21.	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	06.02.2024	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22.	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Учебная игра, беседа	1	13.02.2024	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23.	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	20.02.2024	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	Просмотры соревнований	1	27.02.2024	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	Соревнования	1	05.03.2024	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

26.	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	12.03.2024	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27.	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	19.03.2024	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28.	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	02.04.2024	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29.	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1	09.04.2024	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30.	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный конкурс	1	16.04.2024	27.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31.	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	Беседа	1	23.04.2024	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32.	Учебно-тренировочная игра.	Просмотры соревнований	1	07.05.2024	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33.	Учебно-тренировочная игра.	Соревнования	1	14.05.2024	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34.	Учебно-тренировочная игра.	Беседа, тренировочное занятие	1	21.05.2024	-	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы»
2. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Федерация волейбола - <http://www.volley.ru>
2. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>
3. Презентации по спортивным играм (волейбол) www.metod-kopilka.ru
4. Видео-урок "Тактика игры в защите"
<https://www.youtube.com/watch?v=8fSzPciWURk>
5. Передачи через сетку в тройках <https://www.youtube.com/watch?v=nU6LtdFS9jI>
6. Техника нижней прямой подачи в волейболе
<https://www.youtube.com/watch?v=fh930WNvzHU>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Рабочая программа
2. Учебно-методические пособия и рекомендации
3. Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения), портреты чемпионов мира
4. Компьютер
5. Проектор
6. Сканер
7. Принтер
8. Копировальный аппарат

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое оборудование

- Стенка гимнастическая

- Бревно гимнастическое напольное
- Канат для лазанья с механизмом крепления
- Козёл гимнастический
- Скамья атлетическая наклонная
- Секундомер
- Сетка для переноса малых мячей
- Маты гимнастические
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический

Подвижные и спортивные игры

- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Компрессор для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный
- Тренажёрный зал
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

- Сектор для прыжков в длину
- Площадка игровая волейбольная