

Мостовский район
село Соленое

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №22 имени Павла Федотовича Головки
села Соленого муниципального образования Мостовский район

Утверждено
решением педагогического
совета МАОУ СОШ №22 имени
П.Ф. Головки села Соленого
от 28 августа 2023г. Пр. №2
Директор школы

_____ Т.И. Костыркина.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Волейбол»

Ступень обучения: основное общее Класс: 9
Количество часов: 68 Уровень: базовый

Учитель: Штельмах Алексей Петрович.

Программа разработана на основе

- требований Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и
науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

- примерная программа основного общего образования (одобрена решением
федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол
№1/15 от 8.04.2015г.)

- рабочие программы М. Я. Виленского, В.И. Лях «Физическая культура». 9-11
классы - М.Просвещение 2014 г.

2023г.

1. Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Планируемый результат освоения программы «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий

- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- приобретают необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия по волейболу с использованием полученных знаний, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- играть по упрощённым правилам

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВОДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	секции волейбола																
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отгаликивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания								X	X							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства										X	X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	

Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X				X			X			X		X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						

	техническими приёмами																
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;				X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).					X			X			X			X		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

классных руководителей

№1 от «26» августа 2023 года

Руководитель МО _____ Ю.Е. Подпорина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитательной работе

Ю.Е. Подпорина

«26» августа 2023 года

