

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Юргинский городской округ

МБОУ «ООШ № 15 г. Юрги»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К. К. Булатова

Приказ № 118-Д

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по волейболу
9 класс**

Юрга 2023 год

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала, которые должны демонстрировать школьники после прохождения курса.

Личностные результаты – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения.

- формирование коммуникативной компетенции в общении со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной деятельности.

Метапредметные результаты – характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Содержание курса

Знания о волейболе: история возникновения и развитие игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов, правила игры в «Пионербол», мини-Волейбол, Волейбол. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Способы двигательной деятельности: общая физическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка – СФП

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

- Соревновательная подготовка

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

делить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), *тренировки* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- История возникновения волейбола (пионербола).
- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- Личная гигиена.
- Режим питания спортсмена.
- Вред курения.
- Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена.

Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

- Оказание первой медицинской помощи.
- Психологическая подготовка к игре.

Блок «*Обучающий*»

Тема «Техническая и тактическая подготовка». В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры»СФП- Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика:

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Технические действия при подаче.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «Соревнования»

Практика

- Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП – Общая физическая подготовка (на каждом занятии). В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

| <i>Блок и</i> | <i>Содержание курса и тематическое планирование</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i> |
|---------------|--|---------------------|--|
| 1. | Волейбол как вид спорта, история развития | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола. Знать правила игры в волейбол. Знать принципы организации и судейства соревнований по волейболу. Понимать жестикуляцию судей. Знать правила техники безопасности при занятиях волейболом. Иметь представление о технико-тактических действиях в защите и в нападении |
| 2. | Общие основы освоения техники передвижений и перемещений | 1 | Изучить стойку игрока. Научиться перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Научиться ходьбе, бегу и выполнению заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3. | Упражнения с мячом | 1 | |
| 4. | Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 | |
| 5. | Передача мяча двумя руками сверху на месте | 1 | Демонстрировать передачу мяча двумя руками сверху на месте |
| 6. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений | 1 | Демонстрировать передачу мяча двумя руками сверху после перемещений |
| 7. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений | 1 | |
| 8. | Передача мяча сверху стоя спиной к цели | 1 | Демонстрировать передачу мяча сверху стоя спиной к цели |
| 9. | Передача мяча в прыжке | 1 | Демонстрировать передачу мяча в прыжке |
| 10. | Передача мяча в прыжке | 1 | |
| 11. | Передачи мяча в прыжке | 1 | |
| 12. | Приём мяча двумя снизу | 1 | Демонстрировать прием мяча двумя снизу |
| 13. | Приём мяча двумя снизу | 1 | |
| 14. | Приём мяча двумя | 1 | |

| | | | |
|-----|---|----|--|
| | снизу | | |
| 15. | Нижняя прямая подача | 1 | Демонстрировать нижнюю прямую подачу |
| 16. | Нижняя прямая подача | 1 | |
| 17. | Верхняя прямая подача | 1 | |
| 18. | Верхняя прямая подача | 1 | Демонстрировать верхнюю прямую подачу |
| 19. | Приём мяча с подачи | 1 | Демонстрировать прием мяча с подачи |
| 20. | Приём мяча с подачи | 1 | |
| 21. | Прямой нападающий удар | 1 | Демонстрировать прямой нападающий удар |
| 22. | Прямой нападающий удар | 1 | |
| 23. | Прямой нападающий удар | 1 | |
| 24. | Индивидуальное блокирование | 1 | Демонстрировать индивидуальное блокирование |
| 25. | Учебная игра в волейбол с заданиями | 1 | Участие в товарищеских играх, выполнение заданий в ходе игровых действий |
| 26. | Учебная игра в волейбол с заданиями | 1 | |
| 27. | Практическая подготовка к соревнованиям | 1 | Изучение основ тактики командных действий в волейболе |
| 28. | Участие в соревнованиях | 1 | Участие в спортивном турнире, выполнение заданий в ходе игровых действий |
| 29. | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 30. | Работа над ошибками допущенные во время игры (соревнований) | 1 | |
| 31. | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 32. | Работа над ошибками допущенные во время игры (соревнований) | 1 | |
| 33. | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 34. | Подведение итогов за год | 1 | |
| | | 34 | |