

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Волейбол»

для обучающихся 9 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Малюточкина О.П.

г. Димитровград, 2023

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теория (2 часа)

Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.

2. Специальная техническая подготовка (32 часа)

Стойки и перемещения. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Прием и передача мяча. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колонных. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча на точность. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.

3. Специальная тактическая подготовка (24 часа)

Индивидуальные действия. Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика защиты. Взаимодействие игроков.

4. Физическая подготовка (10 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, скоростно-силовых.

Упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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):

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 обучающимися 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.

Предметные результаты внеурочной деятельности по волейболу должны отражать:

- понимание роли и значение волейбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по волейболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по волейболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление 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:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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 обучающихся 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *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, скоростно-силовых, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата		Форма проведения занятий
			план	факт	
1	Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой и во встречных колонных	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой и во встречных колонных	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Передача мяча во встречных колонных. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Передача мяча во встречных колонных. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Нижняя прямая подача мяча на точность.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Нижняя прямая подача мяча на точность.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Нижняя прямая подача мяча на точность.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Нижняя прямая подача мяча на точность.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Верхняя прямая подача.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Верхняя прямая подача.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Верхняя прямая подача.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Верхняя прямая подача.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	Прямой нападающий удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Прямой нападающий удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

27	Прямой нападающий удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
28	Прямой нападающий удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
31	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
32	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Страховка при блокировании	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Страховка при блокировании	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
35	Индивидуальные действия	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
36	Индивидуальные действия	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
37	Тактика нападения. Групповые действия в нападении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
38	Тактика нападения. Групповые действия в нападении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
39	Взаимодействие игроков передней линии. Групповые действия в нападении	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
40	Взаимодействие игроков передней линии. Групповые действия в нападении	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
41	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
42	Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
43	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
44	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
45	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика защиты.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
46	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика защиты.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
47	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
48	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
49	Индивидуальные действия с мячом.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
50	Индивидуальные действия с мячом.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
51	Индивидуальные действия с мячом. Тактика защиты.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
52	Индивидуальные действия с мячом. Тактика защиты.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
53	Тактика защиты. Групповые действия.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
54	Тактика защиты. Групповые действия.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
55	Тактика защиты. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
56	Тактика защиты. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
57	Тактика защиты. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
58	Тактика защиты. Взаимодействие игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
59	Упражнения для развития скоростных способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
60	Упражнения для развития скоростных способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

61	Упражнения для развития силовых способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
62	Упражнения для развития силовых способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
63	Упражнения для развития выносливости.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
64	Упражнения для развития выносливости.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
65	Упражнения со скакалками.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
66	Упражнения со скакалками.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
67	Упражнения для развития координационных способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
68	Упражнения для развития координационных способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

