

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности, разрабатываемых по ФГОС - 2022 разработано в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Ишима».

Рабочая программа секции волейбол составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол»:/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колпадникий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО

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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Цели:

Общefизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты;

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Физическая подготовка. Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Формы организации и виды 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):

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 внеурочной деятельности:

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы; | Электронные учебно-методические материалы, используемые при изучении темы | Форма реализации воспитательного потенциала темы |
|---|--|---|---|---|
| 1. Обучение технике стоек и перемещений (11 часов) | | | | |
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения) | 1 час | | Добросовестное выполнение учебных заданий |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 час | | Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 час | | Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 час | | Воспитание моральных и волевых качеств |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 час | | Воспитание моральных и волевых качеств |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: | 1 час | | Воспитание чувства коллективизма |

| | | | | |
|---|---|-------|--|---|
| | через сетку | | | |
| 18 | Игровое занятие | 1 час | | Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. |
| 3. Обучение технике подачи (5 часов) | | | | |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; |
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; |
| 23 | Игровое занятие | 1 час | | Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. |
| 4. Обучение нижней передачи мяча (8 часов) | | | | |
| 24 | Нижняя передача над собой | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; |
| 25 | Нижняя передача над собой | 1 час | | Формирование навыков деятельности игрока совместно с |

Приложение к рабочей программе по «Спортивные игры волейбол» (указать курс)

Учитель Стрелкова Галина Сергеевна

Класс 9

Количество учебных часов 34

Количество учебных часов в неделю 1

Планирование составлено на основе Рабочей программы секции волейбол составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО (указать программу, автора, учебник)

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Раздел | Тема занятия | Количество часов | Виды, формы контроля | Дата | |
|-------|--|---|------------------|----------------------|------|------------|
| | | | | | план | фактически |
| 1 | Обучение технике стоек и перемещений (11 часов) | Разучивание стойки игрока (исходные положения) | 1 час | текущий | | |
| 2 | | Стойка игрока (исходные положения) | 1 час | текущий | | |
| 3 | | Разучивание перемещений | 1 час | текущий | | |
| 4 | | Перемещение в стойке приставными шагами. | 3 час | текущий | | |
| 5 | | Игровое занятие | 1 час | текущий | | |
| 6 | | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 час | текущий | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|-------|---------|--|--|
| 21 | | Игровое занятие | 1 час | текущий | | |
| 22 | | Нижняя передача над собой | 1 час | текущий | | |
| 23 | | Нижняя передача над собой | 1 час | текущий | | |
| 24 | | Нижняя передача над собой | 1 час | текущий | | |
| 25 | Обучение нижней передачи мяча (8 часов) | Игровое занятие | 1 час | текущий | | |
| 26 | | Нижняя передача мяча у стен, в парах | 3 час | текущий | | |
| 27 | | Игровое занятие | 1 час | текущий | | |
| 28 | | Приём мяча с подачи у стены | 1 час | текущий | | |
| 29 | | Подача и приём мяча в парах | 1 час | текущий | | |
| 30 | | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Учебная игра в мини-волейбол | 1 час | текущий | | |