

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
ДЛЯ 9 КЛАССОВ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов. Программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Товарковская СОШ 1» и Программы воспитания обучающихся при получении основного общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы курса внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 - 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

**1. Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

## **2. Социальные задачи**

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

## **3. Общекультурные задачи.**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

## **4. Образовательные задачи.**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

## **5. Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

Форма организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Согласно учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 33 учебных часа в год, 1 час в неделю.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение курса «Волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** основного образования.

**Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

### **Метапредметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на уровне основного общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в основной школе.

#### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

#### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно - следственные связи;

#### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- слушать собеседника;*
- определять общую цель и пути ее достижения;*
- осуществлять взаимный контроль,*
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;*
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Теоретические сведения**

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

#### Основные виды деятельности обучающихся:

Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.

### **2. Общефизическая подготовка**

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

#### Основные виды деятельности обучающихся:

Сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### Основные виды деятельности обучающихся:

Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.

### **4. Техническая подготовка**

Техника выполнения нижнего приема. Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.

#### Основные виды деятельности обучающихся:

Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов,

мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.

#### 5. Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике. Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

Основные виды деятельности обучающихся:

Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.

#### 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Основные виды деятельности обучающихся:

Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.

#### 7. Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Основные виды деятельности обучающихся:

Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	в процессе занятий
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	7
5	Тактическая подготовка	3
6	Игровая подготовка	9
7	Контрольные и календарные игры	2
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТОВАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1",  
Абрамова Елена Анатольевна, Директор  
12.09.2022 16:11 (MSK), Сертификат 5CC6C5D6AF039ADF131E2954484F38EB