МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ М.А. Михайлова
Приказ №133 –ОД от 30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

для 9 классов

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Авдеев Александр Алексеевич

Бежаницы
2021 год

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Теоретическая часть – 7часов

Физическая культура и спорт в России

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране.

Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся — 1 час

Основы пищеварения и обмена веществ.

Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом — 1 час

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма — 1 час.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе — 1 час

Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка — 1 час

Специфика средств **о**бщей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры — 1 час

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы организации: групповая работа, индивидуальная

Виды деятельности: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

Практическая часть — 60 часов

Общая физическая подготовка — 10 часов

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения:

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Формы организации: групповая работа, индивидуальная

Виды деятельности: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности

Специальная физическая подготовка — 10 часов
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
Подвижные игры.
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
Формы организации: групповая работа, индивидуальная
Виды деятельности: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности

Практические занятия по технике нападения —1 2 часов
Действия без мяча — 6 часов
Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.
Формы организации: групповая работа, фронтальная, индивидуальная
Виды деятельности: беседа, теоретическое и практические занятия, выполнение стойки и передвижения в игровой и соревновательной деятельности
Действия с мячом — 6 часов
Передача мяча сверху двумя руками*:* - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
Нападающие удары.
Формы организации: групповая работа, фронтальная, индивидуальная
Виды деятельности: беседа, теоретическое и практические занятия, выполнение работы с мячом в игровой и соревновательной деятельности.

Практические занятия по технике защиты — 8 часов
Действия без мяча — 4 часа
Перемещения и стойки
Действия с мячом — 4часа
Приём мяча
Блокирование
Практические занятия по тактике нападения — 8 часов
Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.
Формы организации: групповая работа, фронтальная, индивидуальная
Виды деятельности: беседа, теоретическое и практические занятия, выполнение тактических действий в игровой и соревновательной деятельности.

Практические занятия по тактике защиты — 5 часов
Индивидуальные действия**.** Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры — 3 часа

Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования — 5часов

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Формы организации: индивидуальная

Виды деятельности: практические занятия, выполнение нормативов

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
1.	**Теоретическая часть**	**8**
2.	**Практическая часть**	**60**
	Общая Физическая подготовка	10
	Специальная физическая подготовка	10
	Практические занятия по технике нападения. Действия без мяча	8
	Практические занятия по технике нападения. Действия с мячом	5
	Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча	3
	Практические занятия по технике защиты. Действия с мячом	5
	Практические занятия по тактике нападения	7
	Практические занятия по тактике защиты	5
	Система игры	4
	Контрольные игры и соревнования	3
	Всего:	68 часов

3. Тематическое планирование

№, п/п	Тема занятия	Количество часов	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ — 8 часов			
Физическая культура и спорт в России — 1 час			
1	*Входная аттестация (эстафета)* Массовый спорта в стране.	1	
Сведения о строении и функциях организма занимающихся — 1 час			
2	Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	1	
Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом— 1 час			
3	Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	1	
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма — 1 час			
4	Солнце, воздух и вода. Гигиенические требования к занятиям по волейболу	1	
Основы методики обучения в волейболе — 1 час			
5	Понятие о тренировке. Упражнения в процессе обучения.	1	.
Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час			
6	Роль соревнований в игре. Судейство соревнований.	1	
Общая и специальная физическая подготовка — 1 час			
7	Специфика общей физической подготовки в различные возрастные периоды.	1	
Основы техники и тактики игры — 1 час			
8	Понятие о технике и тактике игры	1	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ — 60 ЧАС			
Общая Физическая подготовка —10ЧАСОВ			
9	Развитие физических качеств.	1	
10	Совершенствование навыков естественных видов движений.	1	
11	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований .	1	
12	Строевые упражнения.	1	

13	Гимнастические упражнения для все7 групп мыщц.	1	
14	Акробатические упражнения.	1	
15	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.	1	
16	Спортивные игры.	1	
17	Подвижные игры.	1	
18	Ходьба на лыжах и катание на коньках.	1	
Специальная физическая подготовка — 10 ЧАСОВ			
19	Подвижные игры.	2	.
21	Упражнения , необходимые при выполнении приёма и передач мяча.	3	
24	Упражнения необходимые при выполнении нападающих ударов.	2	
26	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	3	
Практические занятия по технике нападения. Действия без мяча — 8 ЧАСОВ			
29	*Промежуточная аттестация (игра)* Перемещения и стойки	1 2	
32	- Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;	5	
Практические занятия по технике нападения. Действия с мячом — 5 ЧАСОВ			
37	Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность.	2	
39	Подача мяча: - нижняя прямая , нижняя боковая на точность. Нападающие удары.	3	
Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча —3ЧАСА			
42	Перемещения и стойки	3	
Практические занятия по технике защиты. Действия с мячом — 5 ЧАСОВ			
45	Приём мяча. Блокирование.	5	
Практические занятия по тактике нападения — 7 ЧАСОВ			
50	Индивидуальные действия.	3	
53	Групповые действия.	2	
55	Командные действия.	2	
Практические занятия по тактике защиты — 5 ЧАСОВ			
57	Индивидуальные действия. Выбор места:	1	
58	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи:	2	

60	Командные действия**.** Приём подач. Расположение игроков	1	
Система игры — 4 ЧАСА			
61-65	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» .	4	
Контрольные игры и соревнования — 3 ЧАСА			
66-68	*Итоговая аттестация (Соревнования по волейболу).* . Тактический план игры.	3	
	ВСЕГО	68	

Описание учебно-методического и материально-технического программы внеурочной деятельности

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
    (для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.

12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности

Планируемые результаты работы
В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.