



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол №1 от 29.08.2019г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей физической культуры
и ОБЖ
Протокол №1 от 28.08.2019г.

Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.
"02" сентября 2019 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**


« Волейбол»

9 классы

количество часов 102

Составитель программы:
Метелева Галина Александровна,
учитель физической культуры.

**Новокузнецкий ГО
2019**

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 2 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

« Волейбол»: личностные, метапредметные

Личностные

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;


3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 3 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные

1) умение 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) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 4 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;


11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний. Понятие о физическом и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Физическое развитие. Физическая подготовленность и её слагаемые. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и её контроль. Личная гигиена подростков. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Половое воспитание. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы(веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, коор-

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 5 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

динационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ВОЛЕЙБОЛ.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

На овладение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.


На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков(6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 6 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------


На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20сек до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зональная и личная защита). Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 7 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Формы организации


Спортивная секция.

Виды деятельности


Игровая, практическая.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1	Т.Б. на занятиях по волейболу. Предупреждение спортивных травм, гигиенические требования.	1
2-3	Правила игры в волейболе. Защитные действия. Выход под мяч.	2
4	Стойка волейболиста, перемещение игрока (остановки).	1
5-6	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе».	2
7	Эстафеты с перемещением волейболиста.	1
8-9	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Подводящие игры.	2
10	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
11-12	Верхняя передача мяча в тройках. Двусторонняя игра.	2
13	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
14-15	Верхняя передача мяча назад за голову в парах. Эстафета с мячом.	2
16	Нижняя передача мяча в парах.	1
17-18	Нижняя передача мяча в парах через сетку.	2
19	Нижняя прямая подача мяча.	1
20-21	Нижняя боковая подача мяча.	2
22	Верхняя прямая подача мяча.	1

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 8 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

23-24	Подача мяча по зонам.	2
25	Верхние и нижние передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1
26-27	Прием подачи. Учебная игра.	2
28	Нападающий удар в парах.	1
29-30	Нападающий удар через сетку. Двусторонняя учебная игра.	2
31	Блокирование. Двусторонняя учебная игра.	1
32-33	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2
34	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
35-36	Нападающий удар с 4 зоны. Защита после нападения.	2
37	Прием подачи с нападение.	1
38-39	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Одиночное блокирование в парах (через сетку).	2
40	Нападающий удар с 2 зоны. Защита после нападения. Учебная игра.	1
41-42	Нападающий удар с 3 зоны. Защита после 1 нападения.	2
43	Нападающий удар с различных зон. Блокирование нападающего.	1
44-45	Доигровка с 4 зоны с блокирующим. Двусторонняя игра.	2
46	Доигровка с 2 зоны с блокирующим.	1
47-48	Виды подстраховки после нападения. Двусторонняя игра.	2
49	Учебная игра. Помощь в судействе.	1
50-51	Виды подстраховки после блокирования. Учебная игра. Помощь в судействе.	2
52	Круговая тренировка. Мини-волейбол.	1
53-54	Подстраховка после нападающего удара.	2
55	Подстраховка после блокирования. Учебная игра.	1
56-57	Приём мяча отражённого сеткой. Двусторонняя игра.	2
58	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.	1
59-60	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	2
61	Верхние передачи мяча с перемещением.	1
62-63	Нижняя передача мяча с перемещением. Двусторонняя игра.	2
64	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
65-66	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.	2
67	Одиночное блокирование после нападающего удара.	1
68-69	Двойной блок после нападающего удара.	2
70	Тройной блок после нападающего удара.	1

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 9 из 9</p>
---	----------------------------------	------------------------

71-72	Виды подач. Учебная игра.	2
73	Подачи по зонам. Приём подачи.	1
74-75	Доигровка с зоны 4.	2
76	Доигровка с зоны 2.	1
77-78	Доигровка с зоны 3.	2
79	Круговая тренировка.	1
80-81	Приём мяча отражённого сеткой.	2
82	Система защиты «угол вперед». Учебная игра.	1
83-84	Система защиты «угол назад». Учебная игра.	2
85	Тактические системы нападения.	1
86-87	Учебная игра. Помощь в судействе.	2
88	Верхняя прямая подача через сетку по зонам.	1
89-90	Обманный удар в волейболе «скидка».	2
91	Учебная игра. Помощь в судействе.	1
92-93	Система защиты «угол вперед». Учебная игра.	2
94	Система защиты «угол назад». Учебная игра.	1
95-96	Тактические системы нападения. Учебная игра.	2
97	Учебная игра. Помощь в судействе.	1
98-99	Верхняя прямая подача через сетку по зонам.	2
100	Обманный удар в волейболе «скидка».	1
101-102	Блокирование с подстраховкой самого себя после «скидки».	2