



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол №1 от 28 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.директора МБОУ СОШ №8  
 Т.В.Черданцева  
Приказ № 24 от 31 08 2020г.



# *Рабочая программа внеурочной деятельности*

Спортивные игры

Класс: 9.

Учебный год: 2020-2021г.г.

Учитель: Устименко Сергей Александрович

г. Новочеркасск

2020 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана для учащихся на занятиях по внеурочной деятельности «Спортивные игры» (волейбол) для 9 класса на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

### Цели:

- 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.

#### 1. **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

#### 2. **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.

#### 3. **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

• **личностные результаты** - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• **метапредметные результаты** - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• **предметные результаты** - освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**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 свое 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 учащимися необходимости заботы о своем 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. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол»

*учащиеся должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- 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:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое 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 учащихся 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» *учащиеся смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### Мониторинг образовательного процесса

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### Контрольные испытания.

##### Техническая подготовленность 9а

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный
1	Верхняя подача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки Подача	6
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	6
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	9
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	6

##### Техническая подготовленность 9б

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный
1	Верхняя подача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки Подача	6
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	6
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	10
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	6

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкивание двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг. Из-за головы руками:		
	Сидя (м)	5,0	6,0
	В прыжке с места (м)	7,5	9,5

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 9 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Класс	Дата	
				предполагая	по факту
1	Нижняя прямая подача.	1	9-а 9-б	01.09.20 03.09.20	
2	Нижняя боковая подача.	1	9-а 9-б	08.09.20 10.09.20	
3	Верхняя прямая подача	1	9-а 9-б	15.09.20 17.09.20	
4	Подача с вращением мяча.	1	9-а 9-б	22.09. 20 24.09. 20	
5	Подача с вращением мяча.	1	9-а 9-б	29.09. 20 01.10. 20	
6	Подача в прыжке.	1	9-а 9-б	06.10. 20 08.10. 20	
7	Подача в прыжке.	1	9-а 9-б	13.10. 20 15.10. 20	
9	Верхняя передача мяча	1	9-а 9-б	20.10. 20 22.10. 20	

9	Передача в прыжке	1	9-а 9-б	27.10. 20 29.10. 20	
10	Нападающий удар.	1	9-а 9-б	10.11. 20 12.11. 20	
11	Нападающий удар.	1	9-а 9-б	17.11. 20 19.11. 20	
12	Приемы мяча.	1	9-а 9-б	24.11. 20 26.11. 20	
13	Прием мяча с падением.	1	9-а 9-б	01.12. 20 03.12. 20	
14	Прием мяча с падением.	1	9-а 9-б	08.12. 20 10.12. 20	
15	Блокирование одиночное	1	9-а 9-б	15.12. 20 17.12.20	
16	Блокирование групповое	1	9-а 9-б	22.12.20 24.12.20	
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	9-а 9-б	12.01.21 14.01.21	
19	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	9-а 9-б	19.01.21 21.01.21	
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	9-а 9-б	26.01.21 28.01.21	
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	9-а 9-б	02.02.21 04.02.21	
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	9-а 9-б	09.02.21 11.02.21	
22	Индивидуальная тактика подач.	1	9-а 9-б	16.02.21 18.02.21	
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	1	9-а 9-б	02.03.21 25.02.21	
24	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	9-а 9-б	09.03.21 04.03.21	

25	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	9-а 9-б	16.03.21 11.03.21	
26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	9-а 9-б	23.03.21 18.03.21	
27	Тактика нападающего удара.	1	9-а 9-б	06.04.21 25.03.21	
29	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	9-а 9-б	13.04.21 08.04.21	
29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	9-а 9-б	20.04.21 15.04.21	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	9-а 9-б	27.04.21 22.04.21	
31	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	9-а 9-б	04.05.21 29.04.21	
32	Групповые действия в нападении через игрока .	1	9-а 9-б	11.05.21 06.05.21	
33	Командные действия в защите передней линии	1	9-а 9-б	18.05.21 13.05.21	
34	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	9-б	20.05.21	

#### Материально-техническое обеспечение

«Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.

А.Г. Фурманов «Волейбол» 2017г.

А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1916г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2016г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» 2015