

**Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 12»**

Утверждена приказом директора
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры» для 9 класса
(волейбол)
на 2023- 2024 учебный год

Составитель:
Мухаметшина Л.Н.,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория.

Тайшет, 2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
 3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023/2024 учебный год.
 4. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12 (приказ № 77 от 15.06.2016г.).
 5. Л.Н. Мухаметшина. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол». Методический совет РЖД лицея №12. Выписка из протокола №4 от 29.08.2018г.
- Программа рассчитана на 102 ч. в год, по 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Формирование чувства патриотизма.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- высокий уровень спортивного мастерства по волейболу.

Содержание учебного курса

1. Введение в дисциплину.

Современный волейбол и пути дальнейшего развития игры. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

3. Правила и организация игры.

Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Роль судьи, как воспитателя.

4. Основы методики обучения.

основные положения технических приемов;

основные положения тактических приемов.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения: для мышц туловища и живота, для мышц рук и плечевого пояса, упражнения с гимнастическими палками, для мышц ног, для мышц задней поверхности бедра.

Акробатические упражнения: группировки, перекуты, стойка на лопатках с прямыми ногами без помощи рук, стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков), кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

Легкоатлетические упражнения: низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Барьерный бег. Кросс 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики). Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, челночный бег на 5 и 10 м.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

6. Техническая подготовка

Действия без мяча:

перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд, остановка

шагом;

имитации разбега на нападающий удар, имитация одиночного блокирования, выбор места и времени прыжка;

сочетание способов перемещений и стоек;

падения и перекуты после падений.

Действия с мячом:

передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3 (расстояние до 4 м)

передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению;

передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком;

подачи мяча, подача в левую и правую стороны площадки;

нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой;

одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2, блокирование;

чередование изученных технических приёмов их способов в различных сочетаниях.

7. Тактическая подготовка

выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;

выбор места для выполнения подачи;

выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2);

выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке;

вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.

взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2,

игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4;

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче;

взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2), система игры со второй передачи игрока передней линии, приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2;

приём подачи и первая передача в зону, вторая передача в зоны 4 и 3;

определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара);

выбор места при страховке партнёра, выполняющего блок.

8. Контрольные игры и соревнования

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

9. Промежуточная (итоговая) аттестация

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год
(третий год обучения)

№	Тема	Объем часов	Календарные сроки	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности. Значение и место волейбола в системе физического воспитания	1		
2	Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ..	1		
3	Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.	1		
4-5	ОФП СФП. Низкий старт и стартовый разбег.	2		
6-7	Техническая подготовка. Перемещения.	2		
8-9	Выбор места для выполнения передач.	2		
10-11	Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.	2		
12	Основные положения технических приемов.	1		
13-14	ОФП СФП Барьерный бег.	2		
15-17	Имитации двигательных действий.	3		
18-19	Выбор способа отбивания мяча через сетку.	2		
20-21	Контрольные игры	2		
22-23	ОФП СФП Гимнастические упражнения.	2		
24-26	Техническая подготовка, нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. №25 Техника безопасности.	3		
27-29	Выбор места для нападающего удара.	3		
30	Роль судьи, как воспитателя	1		
31-32	ОФП СФП Акробатические упражнения.	2		
33-35	Техническая подготовка	3		
36-38	Выбор способа отбивания мяча через сетку.	3		
39-40	Контрольные игры	2		
41	Российские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России.	1		
42	Основные положения тактических приемов.	1		
43-45	Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3 (расстояние до 4 м).	3		
46-48	Взаимодействие игроков: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	3		
49-51	№49 Техника безопасности. ОФП СФП. Гимнастические упражнения.	3		
52-54	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.	3		
55-57	Взаимодействие игроков передней линии	3		
58-59	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	2		
60	Подачи мяча, подача в левую и правую стороны площадки.	1		
61-63	Приём подачи и первая передача в зоны	3		

64	Контрольные игры	1		
65-66	Тактическая подготовка. Приём подачи, передачи в зоны 4 и 3	2		
67-68	Техническая подготовка. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
69	Чередование изученных технических приёмов их способов в различных сочетаниях	1		
70	Выбор места при страховке партнёра	1		
71-72	Определение времени для отталкивания при одиночном блокировании	2		
73-74	. Передача мяча сверху из глубины для нападающего удара.	2		
75-76	Одиночный блок.	2		
77-78	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
79-80	Тактическая подготовка	2		
81	Техника безопасности. Приём и первая передача.	1		
82	Выбор места при страховке партнёра, выполняющего блок, взаимодействие игроков передней и задней линии	1		
83-84	Чередование изученных технических приёмов.	2		
85-86	ОФП СФП. Кроссовая подготовка.	2		
87-89	ОФП СФП. Прыжки в высоту	3		
90-92	ОФП СФП. Легкоатлетические упражнения.	3		
93-95	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	3		
96-97	Техническая подготовка. Чередование изученных технических приёмов	2		
98-99	Определение времени для отталкивания при одиночном блокировании	2		
100	Контрольные игры	1		
101-102	Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.	2		

