

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ М.А. ПОГОДИНА»**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
протокол
от «29» августа 2024 г. № 1

Принята на заседании
методического совета
протокол
от «29» августа 2024 г. № 1

Утверждена приказом
МАОУ СОШ № 1
им. М.А. Погодина
от «30» августа 2024 г. № 248

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Ч.

– класс

1год

срок реализации

**Разработчик:
Анасова И.А.,
учитель физической культуры**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Волейбол»

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,
- оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности,

оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач; умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

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; формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

34 часа

Знания о волейболе. Волейбол в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования по волейболу; организация спортивной работы по волейболу в общеобразовательной школе. Волейбол и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий волейболом, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Волейбол как олимпийский вид спорта. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Развитие волейбола как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по волейболу. Влияние занятий волейболом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами волейбола. Волейбол – средство адаптивной физической культуры. Волейбол и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами волейбола.

Способы самостоятельной деятельности:

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

Развитие координации движений. Броски волейбольного мяча через сетку. Подачи мяча через сетку. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Набивание мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях волейболом и во время активного отдыха. Физическое совершенствование. Правила техники безопасности и

соблюдение правил гигиены в зале на занятиях волейболом. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами волейбола. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Профилактика перенапряжения систем организма средствами волейбола: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Расположение игроков на площадке. Игровые стойки в волейболе. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов через сетку. Технические действия: передвижения по площадке, удары через сетку, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов через сетку. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Технические действия: нападающие удары через сетку, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. **Технические и тактические действия:** удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Техничко-тактические действия в нападении. Тактика командной игры.

Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

34 часа

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	1.1.Знания о волейболе	4	Физическая культура 5-9 класс.
2	2.1.Способы самостоятельной деятельности (развитие скоростных способностей)	4	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты.
	2.2. Способы самостоятельной деятельности (развитие силовых способностей)	4	
	2.3. Способы самостоятельной деятельности (развитие выносливости)	4	
	2.4. Способы самостоятельной деятельности (развитие координации)	4	

	2.3.Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия	4	
	2.4.Технические и тактические действия	4	
	2.5.Упражнения общей, физической и специальной подготовки	2	
3	3.1. Оказание первой помощи	4	