

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а

тел: (343)266-03-33

email: soch142@veduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ООО)

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №142

Обожина И.С.

протокол педсовета №8

от 30.08.2020

приказ № 136-0/1

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основного общего образования

«Волейбол»

9 класс

(ФГОС ООО)

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

Требования ФГОС ООО к личностным результатам:

- 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 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 результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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;

6) 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;

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);

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

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях школьников по волейболу,
4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Содержание учебного курса

Общая физическая подготовка.

- -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.*

Специальная физическая подготовка.

- *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.*

Практические занятия по технике нападения.

- **Действия без мяча.** 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.*
- **Действия с мячом.** 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: -

Практические занятия по технике защиты.

- **Действия без мяча.** Перемещения и стойки:
- **Действия с мячом.** Приём мяча:
- **Блокирование**

Практические занятия по тактике нападения.

- **Индивидуальные действия.**
- **Групповые действия.**
- **Командные действия.**

Практические занятия по тактике защиты.

- **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.** Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
- **Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.
- **Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Теория:

- Волейбол – одна из множества игр с мячом.
- ТБ – на занятиях.
- Правила игры и методика судейства.
- Терминология и жестикация судей.
- Правила соревнований, их организация и проведение

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Знакомство с группой. ТБ – на занятиях. Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
2.	Техника верхних передач. Групповые упражнения. Учебная игра.	2
3.	Техника нижних передач. Упражнения в движении. Учебная игра. Волейбол – одна из множества игр с мячом.	2
4.	Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	2
5.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. Волейбол – одна из множества игр с мячом.	2
6.	Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Учебная игра	2
7.	Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Учебная игра	2
8.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
9.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
10.	Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку Учебная игра	2
11.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
12.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
13.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
14.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
15.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2

16.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
17.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2
18.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
19.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом, учебная игра.	2
20.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом, учебная игра.	2
21.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2
22.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2
23.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
24.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
25.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
26.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
27.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2
28.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
29.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
30.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Терминология и жестикауляция судей. Учебная игра.	2
31.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Терминология и жестикауляция судей. Учебная игра.	2
32.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2

33.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2
34.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2