

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Гимназия № 95»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
председатель МС

_____ Масливская И.Н

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Гимназия № 95"

_____ Филиппова О.В.

Приказ №165 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»
для обучающихся 5-9 классов

2023 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

№ п/п	Наименование раздела (линии) учебного предмета	Планируемые результаты
	Волейбол	<p>В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования</p> <p>Личностных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов; • Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции, • Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; • Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования; • Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; <p>Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные):</p> <p>Владеть</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре. • Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса. • Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Определять общую цель и путей её достижения. • Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль. • Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. • Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. • Излагать факты истории развития волейбола. • Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил. • Демонстрировать жесты волейбольного судьи. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; • Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; • Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения; • Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения; • Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований; • В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях <p>По окончании первого года обучения обучающиеся должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь играть по правилам; 2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
--	--	--

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Освоить технику нападающего удара; 4. Овладеть навыками судейства; 5. Уметь управлять своими эмоциями; 6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола; 7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; 8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; 9. Овладеть техникой блокировки в защите; 10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.
--	--	--

2. Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Название раздела, темы. Содержание
1.	<p>Теоретические сведения. Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.</p>
2.	<p>Общефизическая подготовка. Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения</p>
3.	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Выносливость. Упражнения силовой подготовки. Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений, для защиты и нападения.</p>
4.	<p>Техническая подготовка Техника выполнения нижнего приема. Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.</p>
5.	<p>Тактическая подготовка. Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям.</p>
6.	<p>Игровая подготовка. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</p>
7.	<p>Контрольные испытания. Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ.</p>

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	часы
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития мирового и отечественного волейбола. Правила соревнований по волейболу	1
2.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка	1
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	5
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техническая подготовка	6
4.	Тактическая подготовка	4
5.	Игровая подготовка	10
6.	Контрольные испытания	2