

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»
Тальменского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Шапкина Е.А.
Протокол №14
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Тальменская СОШ №6"

Алексеева Н.Л..
Приказ №
от «__» 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление двигательная активность

(основное общее образование)

«Будь здоров»

9 класс

Срок реализации 1 год

Составитель:

Пьянзин Юрий Васильевич,
учитель физической культуры

Тальменка 2024

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать собственную деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Учебно-тематический план (34 ч)

№	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	3
5	Соревнования, контрольные занятия	12
6	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов
1	Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку.	1
2	Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.	1
3	Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение.	1
4	Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.	1
5	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.	1
6	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой.	1
7	Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.	1
8	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой.	1
9	Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.	1
10	Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом.	1
11	Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.	1

12	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м.	1
13	Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.	1
14	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча.	1
15	Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.	1
16	Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки.	1
17	Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.	1
18	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара.	1
19	Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.	1
20	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу.	1
21	Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.	1
22	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.	1
23	Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.	1
24	Приседания со штангой (вес 70 % веса тела). Чередование ускоренных атакующих ударов с медленным (обманными).	1
25	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.	1
26	Серийные выпрыгивания на тумбу высотой 40-50 см. Атакующие удары из зон 4,3,2 с передач игрока из зоны 3.	1
27	Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Атакующие удары с передач из глубины площадки.	1
28	Подготовительная игра 3х3,4х4.	1
29	Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения.	1
30	Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.	1
31	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения.	1
32	Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки.	1
33	Подготовительная игра 3х3,4х4. Акцентирование на атакующий удар и блокирование.	1
34	Упражнения, которые выполняются по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара, выбор места для приема подач.	1