

446635, Самарская область, Богатовский район, с.Печино, ул. Зеленая, д. 33  
Тел./факс: 8(84666) 3-55-97, E-mail: [pechin\\_sch@samara.edu.ru](mailto:pechin_sch@samara.edu.ru)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**секция «Спортсмен»**  
**(Волейбол)**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**9 класс**

01.09.2022 – 31.08.2023 г

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель

Ф.И.О. Самсонов Алексей Евгеньевич

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ Прищенко Е.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»**

**Рекомендуется к утверждению**

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Председатель ШМО: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Спортсмен»

### 9 класс

#### **Личностные результаты:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Познавательные:**

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи.

##### **Коммуникативные:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### **Регулятивные:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

## **Содержание внеурочной деятельности «Спортсмен»**

### **Волейбол. Техника безопасности (3 ч)**

Техника безопасности. История развития волейбола. Правила игры волейбол.

### **Общефизическая подготовка (6 ч)**

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

### **Специальная физическая подготовка (6 ч)**

Упражнения для развития прыгучести.

Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки.

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### **Техническая подготовка (6 ч)**

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.

### **Тактическая подготовка (3 ч)**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике. Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

### **Игровая подготовка (8 ч)**

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.

### **Контрольные игры (2 ч)**

Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## **Тематическое планирование внеурочной деятельности «Спортсмен»**

### **9 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела (темы)</b>	<b>Организационные формы обучения</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Волейбол. Техника безопасности	Теория	3
2.	Общефизическая подготовка	Практика	6
3.	Специальная физическая подготовка	Теория, практика	6
4.	Техническая подготовка	Теория, практика	6
5.	Тактическая подготовка	Теория, практика	3
6.	Игровая подготовка	Практика	8
7.	Контрольные игры	Игра	2
	Итого:		34