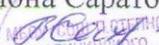


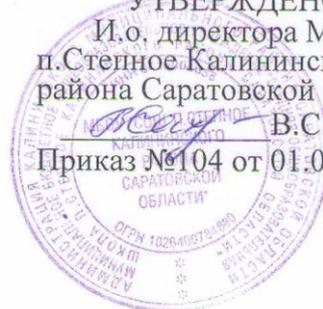
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Степное Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УВР
 М.О.Ахмедова
от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ «СОШ
п.Степное Калининского
района Саратовской области»
 В.С. Сахно
Приказ №104 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочной деятельности «Волейбол»** для обучающихся 8-11 классов на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воробьёв Владислав Валерьевич
учитель физической культуры

п.Степное
2023 год

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

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.

Поурочное планирование занятий в кружке «Волейбол» с учащимися 8-11 классов

№ п/п	Тема занятия	ИКТ Проектная деятельность	Примечание	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			8 Сен(Пт)	
2.	Бег по сигналам. Основная стойка вол-та.			15 Сен(Пт)	
3.	Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п.	Презентация		22 Сен(Пт)	
4.	Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность.			29 Сен(Пт)	
5.	Ловля мяча сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног.			6 Окт(Пт)	
6.	Ловля мяча прямыми руками, наброшенного партнером. Передвижения в стойке.	Проект		13 Окт(Пт)	
7.	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.	Презентация		20 Окт(Пт)	
8.	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой.			10 Ноя(Пт)	

9.	Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.			17 Ноя(Пт)	
10.	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой.	Видеоролик		24 Ноя(Пт)	
11.	Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.			1 Дек(Пт)	
12.	Кувьрки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом.	Презентация		8 Дек(Пт)	
13.	Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.			15 Дек(Пт)	
14.	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м.	Видеоролик		22 Дек(Пт)	
15.	Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.			12 Янв(Пт)	
16.	Толчки набивного			19 Янв(Пт)	

	мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча.				
17.	Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.			26 Янв(Пт)	
18.	Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки.	Презентация		2 Фев(Пт)	
19.	Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.			9 Фев(Пт)	
20.	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара.	Видеоролик		16 Фев(Пт)	
21.	Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.	Презентация		1 Мар(Пт)	
22.	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу.			15 Мар(Пт)	
23.	Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы.	Видеоролик		22 Мар(Пт)	

	Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.				
24.	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.	Презентация			5 Апр(Пт)
25.	Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.				12 Апр(Пт)
26.	Приседания со штангой (вес 70 % веса тела). Чередование ускоренных атакующих ударов с медленным (обманными).	Видеоролик			19 Апр(Пт)
27.	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.				26 Апр(Пт)
28.	Серийные выпрыгивания на тумбу высотой 40-50 см. Атакующие удары из зон 4,3,2 с передач игрока из зоны 3.	Презентация			3 Май(Пт)
29.	Атакующие удары с передач, удаленных от сетки. Атакующие				17 Май(Пт)

	удары с передач из глубины площадки.				
30.	Подготовительная игра 3x3,4x4.			17 Май(Пт)	
31.	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.	Видеоролик		24 Май(Пт)	
32.	Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.			24 Май(Пт)	
33.	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения.	Презентация		31 Май(Пт)	
34.	Двусторонняя игра. Контроль за действиями игроков, необходимых для успешного ведения игры.			31 Май(Пт)	

