

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Программа обсуждена
на методическом объединении
учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08.2023г. № 1

Составитель программы
учитель МБОУ «СОШ № 31»
Муракаева Е.Н.



Утверждаю:
Директор школы _____ Маликова Л.О.
Приказ от 31.08.2023г. № 411-о
Программа рекомендована
педагогическим советом школы
Протокол от 29.08.2023г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Волейбол»
на 2023 – 2024 учебный год
для 5 - 11 классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

2. 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.

3. 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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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 учащихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В предложенной программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” выделяются четыре раздела:

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны физические упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя необходимые теоретические понятия, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

**Примерное распределение учебного материала по волейболу
во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9-11
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения).	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).			Р	Р	З
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.			Р	Р	З
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая.	Р	З	С	+	+
2	Верхняя прямая.	Р	Р	З	С	С
3	Подача в прыжке.				Р	З
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу).		Р	З	З	С
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево).			Р	З	С
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками.	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками.	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой.			Р	З	С
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование.		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем).			Р	З	С
3	Страховка при блокировании.		Р	З	С	С

Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите.			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите.			Р	З	С
4	Двухсторонняя учебная игра.	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности.	+	+	+	+	+
Общепфизическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол.		+	+	+	+

3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

№	Тема	Кол-во часов					Характеристика деятельности учащихся
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9-11 кл	
	Основы знаний	в процессе занятий					Знать материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.
	Общепфизическая подготовка	в процессе занятий					Выполнять физические упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общепфизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.
	Специальная подготовка	34	34	34	34	34	
1	Перемещения	8	4	2			Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Описывать технику передвижения в стоке волейболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передачи мяча	10	10	8	4	4	Уметь передавать мяч сверху (снизу) двумя руками. Правильно располагать

							пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Передавать мяч сверху (снизу) через сетку в прыжке с места и небольшого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
3	Прием мяча	6	6	4	4	4	Уметь принимать мяч сверху (снизу). Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
4	Подачи мяча	4	4	6	6	4	Научится подавать верхнюю (нижнюю) подачи. Уметь направлять мяч в заданную зону. Выполнять большое количество подач подряд. Подавать вподачу в прыжке. Подавать подачи по зонам и на точность.
5	Нападающий (атакующий) удар		2	2	4	4	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
6	Блокирование атакующего удара		2	2	2	4	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
7	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите		2	2	4	3	Умение работать индивидуально, в группе и в команде. Оказывать помощь и взаимовыручку при взаимодействии игроков.
8	Групповые тактические действия в нападении и в защите			2	3	3	
9	Командные тактические действия в нападении и защите			2	3	4	
10	Подвижные игры и эстафеты	6					Развивать физические качества, внимательность. Умение играть в команде. Оказывать помощь и взаимовыручку при взаимодействии

							игроков.
11	Двусторонняя игра		4	4	4	4	Научиться играть в волейбол и в мини-волейбол. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.
12	Судейская практика	в процессе занятий					Обучиться судейству учебной игры «волейбол».
<i>Примерные показатели двигательной подготовленности</i>		в процессе занятий					Выполнять упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.
Итого		34	34	34	34	34	