


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Быкалова Ю.В. Протокол № 207 25 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по ВР МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»  :Сигбатулина А.В. 28 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»  /Тимофеев А.А./ Приказ № 298-п от 30 августа 2023 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительной направленности

"Волейбол"
(возраст обучающихся 14-16 лет)

Автор программы: учитель
физической культуры Дюкин Д.С.

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 30 августа 2023 г.

2023– 2024 учебный год

Рабочая программа курса Внеурочной Деятельности «Волейбол» разработана для обучающихся 8 - 10 классов (возраст 14-16 лет) учителем Дякиным Д.С. в соответствии с положением о порядке разработки и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности МОУ «СОШ № 4 г. Ртищево Саратовской области», на основе следующих документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573),

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

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.

Ученик будет:

Знать:

- основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча двумя руками сверху, снизу
- передачи мяча сверху, снизу в парах
- подачу мяча, нападающий удар, блокирование

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Входная диагностическая работа на начало и конец учебного года Уровень физической подготовленности

класс	контрольные упражнения	показатели					
		учащиеся			девочки		
	оценка	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
8-10	Передача мяча сверху двумя руками, над собой	8	10	12	6	8	10
8-10	Передача мяча снизу	5	8	10	3	5	8
8-10	Подача мяча	1	2	3	1	2	3

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, в условиях режима самоизоляции из-за пандемии COVID-19, гриппа или других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) реализация программы возможна в очно - заочной форме.

Количество часов - 70, в неделю - 2 часа.

Формы организации занятий и видов деятельности: игра, беседа, видеоуроки по волейболу, соревнования, проектная деятельность.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Содержание	Формы организации занятий, виды деятельности
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы методики игры волейбол. Тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.	Беседа, видеоуроки по волейболу.
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	53	-общая и специальная физическая подготовка; -основы техники и тактики игры.	Игра, соревнования.
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности:	14	- контрольные игры и соревнования; - контрольные испытания; соревновательная деятельность.	Игра, соревнования, проектная деятельность

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Содержание (темы, разделы занятий)	Кол-во часов	АУД, В/АУД	Дата	
				План	Факт
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	АУД		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	В/АУД		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	В/АУД		
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	В/АУД		
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	В/АУД		
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	В/АУД		
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	В/АУД		
8	Нижняя прямая подача мяча	1	В/АУД		
9	Верхняя прямая подача мяча	1	В/АУД		
10	Прием мяча снизу двумя руками	1	В/АУД		
11	Прием мяча сверху двумя руками	1	В/АУД		
12	Прием мяча, отраженного сеткой	1	В/АУД		
13	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	В/АУД		
14	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	В/АУД		
15	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	В/АУД		
16	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	В/АУД		
17	Командные тактические действия в нападении, защите	1	В/АУД		
18	Двухсторонняя учебная игра	1	АУД		
19	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	В/АУД		
20	Судейство учебной игры в волейбол	1	АУД		
21	Одиночное блокирование	1	В/АУД		
22	Групповое блокирование (двоем, троим)	1	В/АУД		
23	Страховка при блокировании	1	В/АУД		
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	В/АУД		
25	Игры развивающие физические способности	1	В/АУД		
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых,	1	В/АУД		

	координационных способностей, выносливости, гибкости				
27	Эстафеты с приемом мяча снизу	1	В/АУД		
28	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	В/АУД		
29	Совершенствования психомоторных способностей.	1	В/АУД		
30	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1	В/АУД		
31	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1	В/АУД		
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	В/АУД		
33	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	В/АУД		
34	Тактика свободного нападения.	1	В/АУД		
35	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	В/АУД		
36	Передача двумя руками сверху в прыжке	1	В/АУД		
37	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	В/АУД		
38	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	В/АУД		
39	Совершенствование выносливости.	1	В/АУД		
40	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения	1	В/АУД		
41	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	В/АУД		
42	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	В/АУД		
43	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи	1	В/АУД		
44	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	В/АУД		
45	Прием мяча после подачи. Игра в три касания	1	В/АУД		
46	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	В/АУД		
47	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	В/АУД		
48	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	В/АУД		
49	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	В/АУД		
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	В/АУД		
51	Совершенствование координационных способностей	1	В/АУД		
52	Обучение тактике игры.	1	В/АУД		
53	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	В/АУД		
54	Игра в нападении в зоне 3.	1	В/АУД		
55	Игра в защите.	1	В/АУД		

56	Совершенствование техники игры в защите.	1	В/АУД		
57	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости.	1	В/АУД		
58	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	В/АУД		
59	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	В/АУД		
60	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	В/АУД		
61	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	В/АУД		
62	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	В/АУД		
63	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1	В/АУД		
64	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	В/АУД		
65	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	В/АУД		
66	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	В/АУД		
67	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	В/АУД		
68	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	В/АУД		
69	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	В/АУД		
70	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	В/АУД		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г

