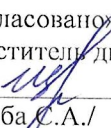


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Свирск»

«Рассмотрено»
на заседании Метод. Совета
Протокол №1
от «1.» сентября 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

/Щерба С.А./

«Утверждаю»
Приказ № _____
_____ 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Волейбол»

Учитель физической культуры: Семендяева Дарья Андреевна

г. Свирск, 2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании письма МО РФ №08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах».

Программа спортивной секции «Волейбол» содержит:

- 1) личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) календарно-тематическое планирование.

Составлена на основе примерной рабочей программы «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019.

Структура программы соответствует требованиям локальному нормативному акту школы.

Сроки освоения программы: 1 год обучения, (68 часов в год).

Категория слушателей: обучающиеся 10-15 лет.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

Количество обучающихся занимающихся по программе составляет не более 16 человек в группе.

Уровень программы – начальный.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования «МОУ СОШ № 4 г. Свирск»:

1. личностные результаты — дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. метапредметные результаты — определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Универсальные учебные действия

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, интернет-ресурсы, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

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

- перерабатывать полученную информацию, сравнивать и группировать объекты;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую, используя схематические рисунки, схемы).

Личностные УУД:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- установка на здоровый образ жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
<p>1. Основы знаний (теоретическая часть):</p> <p>1.1. Знания о спортивной игре;</p> <p>1.2. Сведения о строении и функциях организма;</p> <p>1.3. Правила игры в волейбол;</p> <p>1.4. Владение организаторскими умениями.</p>	<p>Беседы, викторины, мастер-классы.</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные игровые занятия, соревнования, осуществляют помощь в судействе, комплектования команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<p>2. Общая физическая подготовка:</p> <p>2.1. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений и ритму).</p> <p>2.2. Развитие прыгучести.</p> <p>2.3. Развитие выносливости.</p> <p>2.4. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>2.5. Самостоятельные занятия.</p>	<p>учебно-тренировочное занятие, самостоятельная работа учащихся.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>

		<p>действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
<p>3. Специальная физическая подготовка:</p> <p>3.1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>3.2. Освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>3.3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>3.4. Освоение техники нижней и верхней прямой подачи.</p> <p>3.5. Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>3.6. блокирование атакующих ударов.</p> <p>3.7. Освоение тактики игры.</p> <p>3.8. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>учебно-тренировочное занятие, самостоятельная работа учащихся.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</p>

4. Показатели двигательной подготовленности.		ситуаций и условия, возникающих в процессе игровой деятельности.
	контрольные занятия, самостоятельная работа учащихся, соревнования.	Выполнять упражнения по общей физической и специальной подготовке для контроля и определения уровня совершенствования и развития.

Календарно-тематическое планирование

№	Общее количество часов	Теория	Практика	Наименование темы
1	1	1	-	Правила игры и соревнований. Техника передач.
2	1	1	-	Стартовая стойка. Перемещения приставными шагами. Техника передач.
3	1	-	1	Двойной шаг вперёд, назад, скачок. Техника передач.
4	1	-	1	Передача сверху двумя руками вверх-вперёд, над собой.
5	1	-	1	Перемещения приставными шагами. Техника передач.
6	1	-	1	Передача сверху двумя руками вверх-вперёд, над собой.
7	1	-	1	Техника верхней и нижней передачи мяча.
8	1	-	1	Техника нижних передач. Игра.
9	1	-	1	Групповые упражнения. Игра.
10	1	-	1	Упражнения в движении. Учебная игра.
11	1	1	-	Техника нижней, верхней прямой подачи. Учебная игра
12	1	1	-	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
13	1	1	-	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
14	1	-	1	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра
15	1	-	1	Приём мяча снизу двумя руками.
16	1	-	1	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра
17	1	-	1	Упражнения с мячом в парах через сетку.
18	1	1	-	Техника верхней прямой подачи.
19	1	-	1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.
20	1	-	1	Прямой нападающий удар.
21	1	1	-	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу двумя руками от сетки.
22	1	-	1	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
23	1	-	1	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.
24	1	-	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.
25	1	-	1	Одиночное блокирование. Учебная игра.
26	1	1	-	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра.
27	1	1	-	Групповое блокирование.
28	1	-	1	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.
29	1	-	1	Блокирование ударов с задней линии.
30	1	-	1	Имитация нападающего удара. Учебная игра.

31	1	-	1	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.
32	1	-	1	Нападающий удар с задней линии.
33	1	-	1	Чередование способов подачи.
34	1	1	-	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.
35	1	-	1	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом.
36	1	-	1	Чередование способов приема мяча.
37	1	-	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.
38	1	1	-	Прием мяча снизу двумя руками.
39	1	-	1	Нападающий удар сильнейшей рукой.
40	1	-	1	Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
41	1	-	1	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.
42	1	-	1	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.
43	1	1	-	Одиночное блокирование. Учебная игра.
44	1	-	1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.
45	1	-	1	Прямой нападающий удар.
46	1	-	1	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.
47	1	-	1	Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
48	1	-	1	Контрольные игры.
49	1	-	1	Контрольные игры.
50	1	-	1	Чередование способов приема мяча.
51	1	-	1	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.
52	1	-	1	Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
53	1	-	1	Чередование способов приема мяча.
54	1	-	1	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.
55	1	-	1	Чередование изученных способов нападающего удара.
56	1	1	-	Взаимодействие зон 3, 2, 4 при блокировании.
57	1	1	-	Чередование изученных способов нападающего удара.
58	1	-	1	Отработка изученных приёмов.
59	1	1	-	Взаимодействие зон 3, 2, 4 при блокировании.
60	1	-	1	Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.
61	1	-	1	Взаимодействие зон 3, 2, 4 при блокировании.
62	1	-	1	Контрольные игры.
63	1	-	1	Контрольные игры.
64	1	-	1	Чередование изученных способов нападающего удара.
65	1	1	-	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
66	1	-	1	Групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу.
67	1	-	1	Школьный турнир по волейболу
68	1	-	1	Школьный турнир по волейболу