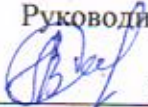





Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Бабстово»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  В.С. Головачева подпись Протокол № 1 от «28» 08 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР  А.С. Бондарчук подпись Протокол № 1 от «28» 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор  Е.Е. Лазаренко подпись Приказ № 1 от «28» 08 2024 г.</p> 
---	---	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Волейбол»
8-11 классы

Учитель: Гурова Виктория Ильинична

2024-2025г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8–11 классах.

Актуальность рабочей программы: Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Планируемые результаты

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования **Личностных результатов:**

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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.

Метапредметных результатов :

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
 - Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы .
 - Учиться работать по предложенному учителем плану.
 - Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
 - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Перерабатывать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметных результатов:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях

Содержание курса

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке к их волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия по технике защиты- 3ч

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Практические занятия по технике нападения – 3 ч

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями; - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- «войной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия – 57ч.

Общая физическая подготовка

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Теоретические занятия	5
2.	Практические занятия по технике защиты	3
3.	Практические занятия по технике нападения	3
4.	Практические занятия	57
Итого:		68

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Вид программного материала	Дата	Примечание
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
13	Приём мяча сверху двумя руками.		
14	Приём мяча сверху двумя руками.		
15	Выбор места для выполнения второй передачи.		
16	Выбор места для выполнения второй передач		
17	Сочетание способов перемещений.		
18	Сочетание способов перемещений.		
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.		
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.		
21	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.		
22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.		
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.		
26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.		
27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.		

28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.		
29	Нижняя прямая подача.		
30	Нижняя прямая подача.		
31	Выбор места для выполнения подачи.		
32	Выбор места для выполнения подачи.		
33	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		
34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
37	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.		
38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.		
39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
41	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
43	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
45	Выбор места при приёме нижней прямой подачи		
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи		
47	Верхняя прямая подача.		
48	Верхняя прямая подача.		
49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		
52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		
53	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		
54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		
55	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
57	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.		
58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.		
59	Падения и перекаты после падения.		

60	Падения и перекаты после падения.		
61	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.		
62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.		
63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.		
64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.		
65	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.		
66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.		
67	Чередование способов подач.		
68	Чередование способов подач.		

Предполагаемые результаты курса внеурочной деятельности

Первый уровень результата; Усвоение школьником социально-значимых знаний. Это в первую очередь знания об истории возникновения « Волейбола»

Второй уровень результата; развитие социально-значимых отношений, формировать положительные отношения к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде.

Третий уровень результатов; приобретение школьником опыта осуществления социально-значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья