

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"
МБОУ "СОШ №1"

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО на МО классных руководителей МБОУ «СОШ №1» Протокол № 1 « 21 » августа 2023 г. _____ /Медведева А.В./ | ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ «СОШ № 1» Протокол № 1 от «21» августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 1» _____/О.А.Киреева/ Приказ № 399 «22» августа 2023 г. |
|---|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

для 5-11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чеглаков Владимир Андреевич
учитель

Бийск 2023

Планируемые результаты освоения курса

Реализация рабочей программы направлена на достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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):

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.

Содержание курса внеурочной деятельности « Волейбол»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и физическая подготовка; техника и тактика игры

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол (пионербол);
Места занятий, инвентарь.

Общая и специальная физическая подготовка (практическая часть):

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и общих тем | Всего часов | Теория | Практика |
|------------------|---|-------------|----------|-----------|
| 5-8 класс | | | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | 0,5 | | 0,5 |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд | 0,5 | | 0,5 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | | 1 |
| 4 | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 | | 1 |
| 5 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 | | 1 |
| 6 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 | | 1 |
| 7 | Передача снизу двумя руками над собой | 1 | | 1 |
| 8 | Передача снизу двумя руками в парах | 1 | | 1 |
| 9 | Нижняя прямая | 0,5 | | 0,5 |
| 10 | Верхняя прямая | 0,5 | | 0,5 |
| 11 | Подача в прыжке | 1 | | 1 |
| 12 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | | 1 |
| 13 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 | | 1 |
| 14 | Приём снизу двумя руками | 1 | | 1 |
| 15 | Приём сверху двумя руками | 1 | | 1 |
| 16 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | | 1 |
| 17 | Одиночное блокирование | 0,5 | | 0,5 |
| 18 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 0,5 | | 0,5 |
| 19 | Страховка при блокировании | 0,5 | | 0,5 |
| 20 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 0,5 | 0,5 | |
| 21 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 0,5 | 0,5 | |
| 22 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | 1 | |
| 23 | Двусторонняя учебная игра | 14 | | 14 |
| 24 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 0,5 | | 0,5 |
| 25 | Игры, развивающие физические способности | 1 | | 1 |
| 26 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | | 1 |
| 27 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | 1 | |
| | Итого | 35 | 3 | 32 |

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и общих тем | Всего часов | Теория | Практика |
|--------------------|---|-------------|----------|-----------|
| 9 -11 класс | | | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | 0,5 | | 0,5 |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд | 0,5 | | 0,5 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | | 1 |
| 4 | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 | | 1 |
| 5 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 | | 1 |
| 6 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 | | 1 |
| 7 | Передача снизу двумя руками над собой | 1 | | 1 |
| 8 | Передача снизу двумя руками в парах | 1 | | 1 |
| 9 | Нижняя прямая | 0,5 | | 0,5 |
| 10 | Верхняя прямая | 0,5 | | 0,5 |
| 11 | Подача в прыжке | 1 | | 1 |
| 12 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | | 1 |
| 13 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 | | 1 |
| 14 | Приём снизу двумя руками | 1 | | 1 |
| 15 | Приём сверху двумя руками | 1 | | 1 |
| 16 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | | 1 |
| 17 | Одиночное блокирование | 0,5 | | 0,5 |
| 18 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 0,5 | | 0,5 |
| 19 | Страховка при блокировании | 0,5 | | 0,5 |
| 20 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 0,5 | 0,5 | |
| 21 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 0,5 | 0,5 | |
| 22 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | 1 | |
| 23 | Двусторонняя учебная игра | 14 | | 14 |
| 24 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 0,5 | | 0,5 |
| 25 | Игры, развивающие физические способности | 1 | | 1 |
| 26 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | | 1 |
| 27 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | 1 | |
| | Итого | 35 | 3 | 32 |

Календарно-тематический план

| № | Название модуля, темы | Количество часов | Дата проведения | | Виды деятельности обучающихся |
|----|---|------------------|-----------------|--|---|
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | 0,5 | | | Использовать технические приемы игры в волейбол, в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения приемов и анализировать правильность выполнения, находить ошибки способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважать соперников, управлять эмоциями, соблюдать правила игры. |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед | 0,5 | | | |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | | | |
| 4 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 1 | | | |
| 5 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 | | | |
| 6 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 | | | |
| 7 | Передача снизу двумя руками над собой | 1 | | | |
| 8 | Передача снизу двумя руками в парах | 1 | | | |
| 9 | Нижняя прямая | 0,5 | | | |
| 10 | Верхняя прямая | 0,5 | | | |
| 11 | Подача в прыжке | 1 | | | |
| 12 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | | | |
| 13 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 | | | |
| 14 | Приём снизу двумя руками | 1 | | | |
| 15 | Приём сверху двумя руками | 1 | | | |
| 16 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | | | |
| 17 | Одиночное блокирование | 0,5 | | | |
| 18 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 0,5 | | | |
| 19 | Страховка при блокировании | 0,5 | | | |
| 20 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 0,5 | | | |
| 21 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 0,5 | | | |
| 22 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | | | |
| 23 | Двусторонняя учебная игра | 14 | | | |
| 24 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 0,5 | | | |
| 25 | Игры, развивающие физические способности | 1 | | | |
| 26 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | | | |
| 27 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | | | |
| | Итого : | 35 ч | | | |

Лист внесения изменений

