

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа села Байгильды
муниципального района Дюртюлинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено

Заместитель директора по ВР

 Ямилова Л.Р.

Протокол №1 от 29.08.2023г.



Утверждаю

Директор школы

Рашитова Н.А.

Приказ №85 от 31.08.2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбольный»
на 2023 – 2024 учебный год

Класс: 8,9

Составитель рабочей программы:

руководитель курса внеурочной деятельности

Марванова Гульназ Равиловна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбольный» направлен на достижение воспитанниками личностных, метапредметных результатов.

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):

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

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Проведенных игр. Разбор. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	1
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
5	Приём мяча двумя руками снизу.	1
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
9	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
14	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
15	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	1
16	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
17	Двусторонняя игра.	1
18	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	1
19	Стойка игрока. Перемещение в сойке.	1
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
21	Приём мяча двумя руками снизу.	1
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1

23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
24	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
25	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
26	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
29	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1
30	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1
31	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1
32	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1
33-34.	Соревнование в группах.	2
35.	Соревнование. Итоговое занятие.	1