

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова

Приказ № 280 от «30.08.2023г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Волейбол»

для обучающихся 8 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Болонкина И.Н.

г. Димитровград, 2023

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теория (2 часа)

Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.

2. Специальная техническая подготовка (32 часа)

Стойки и перемещения. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Прием и передача мяча. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колонных. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу с подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку

Подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча.

Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

3. Специальная тактическая подготовка (24 часа)

Индивидуальные действия. Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика защиты. Взаимодействие игроков.

4. Физическая подготовка (10 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, скоростно-силовых.

Упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по волейболу должны отражать:

- понимание роли и значение волейбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по волейболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по волейболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по волейболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - 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;
- и должны уметь*:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своём здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *могут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата		Форма проведения занятий
			план	факт	
1	Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Техника безопасности. Правила игры. Понятие о методике судейства.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Передача мяча над собой	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Передача мяча над собой	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Передача мяча над собой	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Передача мяча во встречных колонных	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Передача мяча во встречных колонных	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками над собой и на сетку.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Прием мяча снизу с подачи	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Прием мяча снизу с подачи	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Прием мяча снизу с подачи	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Прямой нападающий удар	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Прямой нападающий удар	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Прямой нападающий удар	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
27	Нижняя прямая подача мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
28	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Одиночное блокирование	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

66	Упражнения со скакалками. Прием и передачи мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
67	Упражнения для развития координационных способностей. Прием и передача мяча. Подведение итогов. Учебная игра.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
68	Упражнения для развития координационных способностей. Прием и передача мяча. Подведение итогов. Учебная игра.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

