

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 418
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол №1
_____Хорошевская Е.В.

«30» августа_ 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:

_____А.В.Воробьев

Приказ №173/Д от 30 августа
2022 г.

Рабочая программа

«Волейбол»

8-11 класс (34 ч.)

Выполнила
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Хорошевская Е.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных 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):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

2. 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.

3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секция волейбола» учащиеся **научатся:**

- понимать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- владеть правилами безопасного поведения во время занятий волейболом;
- описывать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- выделять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- владеть основным содержанием правил соревнований по волейболу;
- владеть жёсткими волейбольного судьи;
- организовывать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

получают возможность 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

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Подачи мяча

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

Атакующие удары (нападающий удар)

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками

Прием мяча, отраженного сеткой

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование

Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Страховка при блокировании

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы учебного занятия	Характеристика деятельности учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1	Передачи сверху двумя руками вперед-вверх через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
2	Передачи сверху двумя руками вперед-вверх на точность. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
3	Передачи сверху двумя руками вперед-вверх на точность. Развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
4	Разучивание техники нижней прямой подачи. Развитие гибкости.	Описывают технику нижней прямой подачи, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
5	Нижняя прямая подача в парах. Развитие гибкости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
6	Нижняя прямая подача в парах. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
7	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
8	Поддачи в левую и правую половины площадки	Демонстрируют уровень технической подготовленности в волейболе		

9	Подачи в ближние и дальние части площадки. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
11	Подачи на точность. Развитие выносливости. Игра «Снайперы»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
12	Подачи на точность. Развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
13	Подачи в различные зоны площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
14	Подачи в различные зоны площадки. Игра «Не урони мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
15	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
16	Прием мяча снизу двумя руками после отскока от пола. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
17	Прием мяча сверху двумя руками после набрасывания мяча партнером.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
18	Прием мяча сверху двумя руками в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
19	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
20	Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных		

		игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
21	Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
22	Итоговая диагностика по теме «Тестирование технической подготовленности в волейболе»	Демонстрируют уровень технической подготовленности в волейболе		
23	Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
24	Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
25	Индивидуальные тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
26	Индивидуальные тактические действия в защите. Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
27 28 29 30 31 32 33 34	Двусторонняя игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		