

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей _____
Протокол от 31.08.2022 №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____ Н.В. Фомина
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ
_____ А.Н. Непряхина
Приказ №162-ОД от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

НАПРАВЛЕНИЕ: ФИЗИЧЕСКОЕ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2022-2023

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 15-16 лет, 9 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: ВАСЬКОВ Н.В.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ», 9 КЛАСС

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ЛИЧНОСТНЫЕ.

положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры

2.СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Освоение техникой передвижений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке.

Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении.

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Овладение организаторскими способностями

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
2	Перемещения лицом вперёд и спиной: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
4	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
5-6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
7-8	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
10	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
11-12	Двусторонняя учебная игра.	2
13	Развитие физических качеств.	1
14	Закрепление прямого нападающего удара.	1

15-16	Приём мяча снизу двумя руками.	2
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
18	Приём мяча сверху двумя руками.	1
19	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1
20-21	Игры, развивающие физические способности.	2
22-23	Совершенствование одиночного блокирования.	2
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26-27	Совершенствование страховки при блокировании.	2
28-29	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
30-31	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2
32-33	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2
34	Судейство учебной игры в волейбол.	1

