Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 8 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 2 часа (68 часов)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

1. **Планируемые результаты**

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования предполагает следующие результаты:

**Личностными результатами**программы внеурочной деятельности по физкультурно-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 выборпри поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами**программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулироватьцель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговариватьпоследовательность действий;

- уметьвысказыватьсвоё предположение (версию) на основе данного задания;

- уметьработатьпо 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 воспитанникамидаватьэмоциональнуюоценкудеятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания:находить ответына вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию:делатьвыводы 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.Слушатьипониматьречь 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.

1. **Содержание курса**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Раздел 1 «Теоретическая подготовка»(4 часов)**

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

**Раздел 2 «Общефизическая подготовка»** (14 час)

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания

Акробатические упражнения

Упражнения для развития прыгучести.

Координация движений.

Специальная выносливость.

Упражнения силовой подготовки.

Подбор упражнений для развития взрывной силы;

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

**Раздел 3 «Техническая подготовка» (36 часа)**

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Техника выполнения нападающего удара.

Техника блокирования.

**Раздел 4 «Тактическая подготовка»** (14 час)

Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.

Обучение групповым взаимодействиям.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

Основы взаимодействия игроков во время игры.

Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол.

Тактика игры в нападении.

Курс адресован обучающимся 8 классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 8 человек. Программа рассчитана на 68 часов, занятия проводятся 2 часа в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью ООП ООО МОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | Правила игры и методика судейства соревнований. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Основы тактики игры и тактическая подготовка. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| **Раздел 2. «Общефизическая подготовка»: (14 часов)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 7-8 | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 9-10 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 11-12 | Упражнения для развития прыгучести. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 13-14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 15-16 | Развитие выносливости. 6-ти минутный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 17-18 | Развитие скоростной выносливости | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| **Раздел 3. «Техническая подготовка»: (36 часов)** | | | | | | |
| 19-20 | Совершенствование стоек игрока. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 21-22 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 23-24 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 25-26 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 27-28 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 29-30 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 31-32 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 33-34 | Разучивание техники подачи в прыжке. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 35-36 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; | 0,5 | 1,5 |
| 37-38 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 39-40 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 41-42 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 43-44 | Совершенствование одиночного блокирования. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 45-46 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 47-48 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 49-50 | Совершенствование страховки при блокировании. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 51-52 | Двусторонняя игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 53-54 | Контрольная игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| **Раздел 4. «Тактическая подготовка»** **: (14 часов)** | | | | | | |
| 55-56 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 57-58 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 59-60 | Судейство учебной игры в волейбол. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 1 | 1 |
| 61-64 | Сдача контрольных нормативов | 4 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 3,5 |
| 65-66 | Участие в соревнованиях и товарищеских встречах | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Товарищеские встречи. | 0 | 2 |
| 67-68 | Подведение итогов | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| **Итого: 68 часов** | | | | | **9 часов** | **59 часов** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Критерии оценки деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | мальчики | девочки |
| 1 | Любые подачи в указанную зону противоположной площадки. | 4(6) | 4(6) |
|  | Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны. | 5(5) | 4(5) |
| 3 | Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 25 | 20 |
| 4 | Бег 30 м. | 4,6 | 5,0 |
| 5 | Бег с изменением направления (4x9 м). | 9,4 | 9,8 |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 210 | 180 |
| 7 | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа | 32 | 20 |