

Приложение к п.1.2. ООП ООО,
утвержденной приказом директора
МКОУ «СОШ № 3 г. Алзамай»
от 05.06.2015 г. №103-од

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей 14-16 лет

Срок реализации 1 год

ФИО учителя, составившего рабочую программу:
Викулина Г.В.

г.Алзамай
2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО, в соответствии с ФГОС ООО и реализуется во взаимосвязи с Рабочей программой воспитания.

Цель:

Обучение основным приемам техники игры в волейбол

Задачи:

- 1) содействовать гармоничному физическому развитию;
- 2) обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развивать двигательные способности (кондиционные и координационные);
- 4) воспитывать привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья,
- 5) воспитывать нравственные и волевые качества личности.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и спортивных игр.

Познавательные:

- двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр;
- УУД в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.

Коммуникативные:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

К концу обучения учащийся научится:

- правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
- выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- излагать историю развития данных видов в России и в мире.
- правилам судейства в изучаемых спортивных играх.

-
К концу обучения учащийся получит возможность научиться:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка(4)

Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Техническая подготовка(16)

Теория: техническая подготовка.

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

- Стойка игрока (исходные положения)
- Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
- Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
- Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Разучивание верхней передачи мяча над собой
- Игровое занятие. История развития баскетбола.
- Разучивание верхней передачи мяча у стены
- Верхняя передача мяча в парах
- Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
- Верхняя прямая подача с середины площадки
- Нижняя передача над собой
- Нижняя передача мяча у стены, в парах
-

Тактическая подготовка(7)

Теория: тактическая подготовка.

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Разучивание групповых тактических действий в нападении и защите.

Разучивание командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Учебная игра в мини-волейбол

Общая и специальная физическая подготовка(5)

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, (передача эстафетной палочки)

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. (эстафеты с элементами волейбола)
- Упражнения с набивными мячами для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
-

Контрольные испытания(2)

- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Передача мяче через сетку.

III Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов	Теория	Практика	Вид деятельности
1	Теоретическая подготовка		1		Игровая, спортивно-оздоровительная
2	Техническая подготовка		1	16	
3	Тактическая подготовка		1	7	
4	Общая и специальная физическая подготовка		1	5	
5	Контрольные испытания			2	
	Итого	34	4	30	

