

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти

**«Школа № 46 имени первого главного конструктора
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-научного цикла
Руководитель МО
_____О.С.Милохова
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

ПРИНЯТО

Решение Педагогического
Совета Учреждения
протокол №1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ
«Школа № 46»
_____Л. А. Чубенко
№138 о/дот 01 сентября 2022 г.

Чубенко
Лариса
Анатольевна

E=school46@edu.tgl.ru, ИНН=006321062338,
ОГРН=1036301014485, Т=Директор,
ОУ=Администрация, О=МБУ "Школа
№46", STREET=Бульвар Курчатова, 16",
L=город Тольятти, S=Самарская область,
C=RU, G=Лариса Анатольевна,
SN=Чубенко, CN=Чубенко Лариса
Анатольевна
00 8e 1e a6 b4 c9 d4 ff 52
2022.09.23 16:59:21+04'00'

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Волейбол»
(среднего общего образования)**

Составитель: учитель физической культуры

Исаева Анастасия Андреевна

Тольятти
2022 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8 классов.

Программа рассчитана на 68 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме внеурочной деятельности включающей в себя: лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных.

Периодичность занятий - один раз в неделю по два учебных часа (90 мин).

Возрастная группа учащихся

Программа рассчитана на учащихся 8 классов (14-15 лет). Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр допущенный врачом к занятиям.

Личностные и метапредметные результаты

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.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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.).

№	Учебный материал	8 классы
1	Стойка игрока (исходные положения)	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	С

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	+
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	+
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах	+
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	+
Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	+
Подачи		
1	Нижняя прямая	С
2	Верхняя прямая	С
3	Боковая	С
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	+
Блокирование атакующих ударов		
1	Одиночное блокирование	3 С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Р 3

3	Страховка при блокировании	3 С
Тактические действия игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите	С
4	Двухсторонняя учебная игра	
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	С
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	С

Условные обозначения:

Р- разучивание двигательного действия;

З – закрепление двигательного действия;

С-совершенствование двигательного действия;

«+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии

Основы знаний (теоретическая часть):

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол; Места занятий, инвентарь; Комбинации и расстановки; Профессиональные травмы; VFIB; Российские сборные и их рейтинги.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры; Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка. Тактика нападения: Индивидуальные действия, Командные действия, Тактика защиты: Индивидуальные действия, Командные действия, Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть, Правила соревнований, практическая часть: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к

лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 8 класса

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	13
3	Нижняя передача	13
4	Разные виды подач	10
5	Прием мяча	10
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	6
	Итого 68 часов.	