

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель
директора

/Карпцова В.А./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ №460 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(волейбол)

возрастная группа: 8 класс

Составитель:

Бабакин С.Н.

учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры (волейбол)» в 8 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г), на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха, М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я Виленского, 5-9 классы / В.И. Лях, М.Я Виленский– М.: Просвещение, 2017г)с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

Основная цель курса внеурочной деятельности: воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Предметные результаты:

- углублённое изучение спортивной игры волейбол;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- формирование организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, навыками передвижения и страховки в игре, выполнять простейшие подачи и передачи мяча на точность в заданную зону, применять полученные знания в игре, сформировать первичные умения и навыки.

Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года:

Содержание учебного материала	Уровень достижений		
	средний	достаточный	высокий
Подачи мяча сверху (10 подач) юноши	5-6	7	8
Подачи мяча сверху (10 подач) девушки	4-5	6	7
Передачи и приемы мяча в парах (25): юноши	15	18	20-22
Передачи и приемы мяча в парах (22): девушки	12	14	18-20

Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Теория выдается в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей используются упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод.

Содержание программы внеурочной деятельности

1. Вступительное занятие (2 часа)

Проведение инструктажа по безопасности жизнедеятельности на занятиях История развития волейбола.

Знаменитые клубы и волейболисты России

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

2. Правила игры в волейбол (3 часа)

Изучение стойки волейболиста. Схема расстановки игроков, первая и вторая линии.

Теоретические сведения о правилах игры. Перемещение игроков по номерам в процессе игры. Правила выполнения замены и взятие тайм-аутов.

3.Общая физическая подготовка волейболиста (8 часов)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу, с места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

4.Специальная подготовка волейболиста (8 часов)

Верхняя и нижняя подачи мяча. Передачи в парах, тройках. Прыжковые упражнения. Передачи мяча из различных положений. Челночный бег с набивными мячами. Удар по летящему мячу. Игра у сетки. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи мяча. Взаимозамещение игроков во время игры. Нападающие удары, блокирование. Обманные удары и скидки мяча. Упражнения для развития силовых качеств и гибкости.

5. Техничко-тактическая подготовка (8 часа)

Изучение и отработка комплекса упражнений в защитных и атакующих действиях волейболиста. Атака первым и вторым темпом. Прием мяча и первая передача. Игра на два-три касания. Удары с перемещением вдоль сетки. Подстраховка во время игры. Нападающие удары и блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Атака коротким темпом. Отработка командных действий в защите и нападении. Комбинации в волейболе. Обманные действия в игре.

6. Обучающие игры (5 часов)

Игра в волейбол 5x5 с начетом очков по количеству касаний.

Товарищеские встречи с командами учебных заведений города.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-класс и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.)

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию

детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в соревнованиях, авторские проекты)

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов			Основные виды учебной деятельности
		всего	теория	практика	
1.	История развития волейбола, инструктаж по безопасности жизнедеятельности на занятиях	2	2	-	приобретение необходимых теоретических знаний
2.	Правила игры в волейбол	3	1	2	умение работать по определенному алгоритму
3.	Общая физическая подготовка волейболиста	8	-	8	укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию
4.	Специальная подготовка волейболиста	8	-	8	повышение специальной, физической подготовки школьников по волейболу, приобретение необходимых теоретических и практических знаний
5.	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	овладение основными приемами техники и тактики игры, повышение специальной, тактической подготовки школьников по волейболу
6.	Обучающие игры	5	-	5	Обучающие игры, соревнования.
итого		34	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	ТЕМЫ	Кол-во часов	8 класс дата	
			по плану	по факту
1	Инструктаж ТБ. Правила игры в волейбол.	1	01.09	
2	Перемещение по площадке. Переход. Работа с мячом.	1	08.09	
3	Упражнения на развитие силы. Работа с мячом.	1	15.09	
4	Упражнения на развитие силы. Работа с мячом.	1	22.09	
5	Работа с мячом. Подача мяча.	1	29.09	
6	Подача мяча. Приём мяча после подачи	1	06.10	
7	Действия игрока после приема мяча.	1	13.10	
8	Передача мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1	20.10	
9	Блокировка мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	27.10	
10	Упражнения на координацию. Блокировка мяча.	1	10.11	
11	Приём подачи, передача к сетке. Блокировка мяча.	1	17.11	
12	Работа с мячом. Обучение нападающему броску.	1	24.11	
13	Обучение нападающему броску. Игра по упрощённым правилам.	1	01.12	
14	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	1	08.12	
15	Нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	1	15.12	
16	Нападающий бросок после передачи. Игра по упрощённым правилам.	1	22.12	
17	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1	29.12	
18	Блокировка нападающего броска.	1	12.01	
19	Блокировка нападающего броска. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	19.01	

20	Нападающий бросок с первой и второй линии. Блокировка нападающего броска.	1	26.01	
21	Блокировка нападающего броска. Игра по упрощенным правилам.	1	02.02	
22	Нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	1	09.02	
23	Подача мяча по зонам. Игра по упрощённым правилам.	1	16.02	
24	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	1	02.03	
25	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	09.03	
26	Обучение приему мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	16.03	
27	Прием мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	30.03	
28	Прием мяча после передачи в сетку. Учебно-тренировочная игра.	1	06.04	
29	Прием мяча в падении. Учебно-тренировочная игра.	1	13.04	
30	Прием мяча в падении. Приём мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	20.04	
31	Обучение действиям игрока в защите. Учебно-тренировочная игра.	1	27.04	
32	Формирование навыков командных действий. Страховка игрока. Учебно-тренировочная игра.	1	04.05	
33	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	1	11.05	
34	Учебно-тренировочная игра.	1	18.05	