



Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано» Заместитель директора по УВР	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	 Н. И. Юргайкина	 А. В. Загайнов
/Худолей Т. В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	Дата « <u>31</u> » <u>08</u> * 2022 Приказ №

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению
«Волейбол»
Для учащихся 7 класса
Срок реализации 2022/2023 учебный год

Барнаул, 2022г

Пояснительная записка

Планируемые результаты. Освоение учебного процесса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной

деятельности:- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
3	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
4	Эстафеты с различными способами перемещений.
5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
6	Игровое занятие
7	Разучивание верхней передачи мяча над собой
8	Верхняя передача мяча над собой
9	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону, сверху.
10	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.
11	Верхняя передача мяча в парах
12	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.
13	Игровое занятие.
14	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.
15	Нижняя передача над собой.
16	Нижняя передача мяча у стены, в парах.
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
18	Игровое занятие.
19	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
20	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
21	Игровое занятие.
22	Подачи мяча: нижняя прямая подача.
23	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.
24	Верхняя прямая подача с середины площадки.
25	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
26	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.
27	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
28	Игровое занятие.
29	Приём мяча с подачи у стены
30	Подача и приём мяча в парах
31	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
32	Игровое занятие
33	Разучивание прямого нападающего удара. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
34	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
35	Учебная игра волейбол.

Методическое обеспечение реализации программы внеурочной деятельности «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Примерная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов *В.И.Лях, М.Я. Виленского* 2019г., учащихся 8-9 классов *В.И.Лях, 2019г.*

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. П.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2011г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.