Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Щегловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
(Протокол № 14 от 30.08.2023)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «Щегловская СОШ»
_____ М.Л.Троицкая
Приказ № 403 от 30.08.2023

Подписано цифровой подписью:
Троицкая Маргарита Леонидовна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол»

Автор (составитель): Васина Елена Витальевна

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Класс: 7-8

п. Щеглово
2023

I. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- Приобретение навыков и умений по изучаемым видам спорта;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Правильное осуществление двигательных действия в волейболе;
- Установка на здоровый образ жизни;
- Проявление дисциплинированности;
- Овладение навыками работать индивидуально и в группе;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:
   - Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
   - Оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;
   - Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
   - Давать эмоциональную оценку своей деятельности;
   - Реализовывать физические возможности.
2. Познавательные УУД:
   - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации;
   - Обрабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
   - Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение оздоровительных занятий.
3. Коммуникативные УУД:
   - Уметь задавать вопросы;
   - Уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения;
   - Договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им;
   - Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
   - Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

II. Содержание программы, формы и виды деятельности:

Содержание	Вид деятельности	Форма организации деятельности
Раздел 1. Вводное занятие «Волейбол игра для всех»		
Инструктаж по технике безопасности. Значение занятий физическими упражнениями	Познавательная, игровая	Беседа, тренировка
Раздел 2. Это важно знать		
Рациональный суточный режим. Питание и питьевой режим. Личная гигиена. Осанка. Закаливание. Первая помощь. Утренняя гимнастика	Познавательная	Беседа
Раздел 3. Тренируйтесь самостоятельно		
Правила игры в волейбол. Как правильно тренироваться? Игры на свежем воздухе. Игра у стены. Подачи. Передачи. Нападающий удар. Блокирование.	Спортивно-оздоровительная	Тренировка
Раздел 4. Это замечательная игра ВОЛЕЙБОЛ		
Комбинированные упражнения Учебно-тренировочные игры. Судейство игр.	Спортивно-оздоровительная	Тренировка Двухсторонняя игра

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество Часов
1.	**Раздел 1.** Вводное занятие «Волейбол игра для всех»	2
2.	Раздел 2. Это важно знать	20
3.	Раздел 3. Тренируйтесь самостоятельно	22
4.	Раздел 4.Это замечательная игра ВОЛЕЙБОЛ	24
ИТОГО:		68

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (по тематическому плану)	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Значение занятий физическими упражнениями. Игры	2	07.09	07.09
2.	Рациональный суточный режим. Двухсторонняя игра	2	14.09	14.09
3.	Питание и питьевой режим. Игры с метанием мяча	2	21.09	21.09
4.	Личная гигиена. Игры с прыжками.	2	28.09	28.09
5.	Только девушкам. Игры с элементами единоборств	2	05.10	05.10
6.	Осанка. Самоконтроль Игры на свежем воздухе	2	12.10	12.10
7.	Похитители здоровья. Игры на свежем воздухе	2	19.10	19.10
8.	Самоконтроль. Игры с метанием мяча	2	26.10	26.10
9.	Закаливание. Дыхание Игры с метанием мяча	2	09.11	09.11
10.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	16.11	16.11
11.	Подвижные игры. Как выбирать и проводить игру	2	23.11	30.11
12.	Первая помощь. Игры на свежем воздухе Личная гигиена	2	30.11	30.11
13.	Как правильно тренироваться Игра в парах	2	07.12	07.12.

14.	Утренняя гимнастика. Игра в парах	2	14.12	14.12
15.	Развивайте выносливость. Игра в картошку	2	21.12	21.12
16.	Увеличивайте силу. Игра в картошку	2	28.12	28.12
17.	Совершенствуйте координационные способности. Игра у стены	2	11.01	11.01
18.	Готовьтесь к службе в армии Игра у стены	2	18.01	18.01
19.	Волейбол. Основные правила игры. Двухсторонняя игра	2	25.01	25.01
20.	Техника игры. Двухсторонняя игра.	2	01.02	01.02
21.	Перемещения. Передача. Двухсторонняя игра.	2	08.02	08.02
22.	Подача. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	15.02	15.02
23.	Прием мяча снизу двумя руками Двухсторонняя игра	2	22.02	22.02
24.	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину Двухсторонняя игра.	2	29.02	29.02
25.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе Двухсторонняя игра.	2	07.03	07.03
26.	О тактике игры Блокирование Двухсторонняя игра.	2	14.003	14.03
27.	Тактика нападения. Тактика защиты. Двухсторонняя игра.	2	21.03	21.03
28.	Упражнения для	2	04.04	04.04

	совершенствования техники игры.			
29.	Передачи сверху двумя руками. Прием мяча	2	11.04	11.04
30.	Подачи. Прием мяча Двухсторонняя игра.	2	18.04	18.04
31.	Нападающий удар. Блокирование.	2	25.04	25.04
32.	Двухсторонняя игра. Зачет	2	02.05	02.05
33.	Двухсторонняя игра. Зачет.	2	16.05	16.05
34.	Двухсторонняя игра. Зачет.	2	23.05	23.05
35.	Двухсторонняя игра. Зачет.	2	30.05	30.05