

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности:
«Волейбол»
для 8-х классов

Составлено:
Учителем физической культуры Догадиним И.А.

2022-2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
2. Примерная программа внеурочной деятельности ФГОС общего образования.
3. Положение о рабочих программах учебных предметов (курсов) и программ курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования МБОУ «СОШ №3 г.Тосно».

Внеурочная деятельность по теме «Волейбол» 8 класс из расчета 1ч в неделю (34 недели): 34 часа.

Рабочая программа составлена на основе : методических рекомендаций внеурочной деятельности «Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (просвещение, 2014 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» учащиеся ***смогут узнать:***

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
1. Теоретическая часть. (1ч)	Рассказ. Тематическая беседа	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно-тренировочная деятельность
2. Стойки и перемещения(3ч)	Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно-тренировочная деятельность
3. Передача мяча(4ч)	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно-тренировочная деятельность
4. Подача мяча (3ч.)	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность

5. Приём мяча (5ч)	Рассказ. Объяснение. Указание	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно- тренировочная деятельность
6. Прямой нападающий удар(4ч)	Рассказ. Объяснение. Указание	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно- тренировочная деятельность
7. Одиночное блокирование(3ч)	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Сдача нормативов. Спортивно- оздоровительная деятельность.
8. Страховка в волейболе(3ч)	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно- тренировочная деятельность
9. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра(8)	Соревнования. Рассказ, объяснение.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивно- тренировочная деятельность

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Формы организации занятий	Дата проведения занятия	
				план	факт
1. Теоретическая часть(1ч)					
1	Вводное занятие. ТБ. Гигиена и режим дня.	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; Знакомство с общими гигиеническими положениями, гигиенические требования к организации тренировочного процесса. Основное содержание и правила планирования режима дня. ОРУ, СБУ	Рассказ. Тематическая беседа.		
2. Стойки и перемещения(3ч)					
2	Стойки	Бег в медленном темпе, растяжка, ОРУ, СБУ. Разучивание стойки игрока (исходные положения) Упражнения на развитие силы.	Рассказ. Презентация. Разбор.		
3	Стойки	ОРУ, СБУ. Повторение положения стойки игрока. Круговая тренировка.	Объяснение. Разучивание упражнений по частям.		
4	Стойки	ОРУ, СБУ. Стойка игрока, исходные положения-закрепление. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.		
3. Передачи мяча(4ч)					

5	Передача мяча над собой	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение техники передачи мяча сверху	Рассказ. Презентация.		
6	Верхняя передача мяча над собой	5 мин. медленный бег. ОРУ, СБи прыжковые упражнения. Повторение техники передачи мяча сверху. Комплекс силовых упражнений на ноги	Разбор. Объяснение.		
7	Верхняя передача мяча над собой	Разминка. ОРУ, СБУ. Совершенствование и закрепление техники прыжков с места. Ускорения 5x30 м.	Объяснение. Разучивание упражнения по частям		
8	Верхняя передача мяча в парах	ОРУ, СБУ. Овладение техникой передачи мяча в парах. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости.			
4. Подача мяча(3ч)					
9	Верхняя прямая подача с середины площадки	Разучивание техники верхней прямой подачи мяча с середины площадки. Приём мяча с подачи у стены. Выбор места для выполнения подачи.	Рассказ. Презентация.		
10	Верхняя прямая подача с середины площадки	Закрепление техники верхней прямой подачи мяча с середины площадки. Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Упражнения скоростно-силового характера.	Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.		
11	Верхняя прямая подача с середины площадки	Упражнения на развитие координации. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча с середины площадки. Работа в парах через сетку.			
5. Приём мяча(5ч)					
12	Приём мяча с набрасывания.	ОРУ. Изучение техники приёма мяча. Варианты приёма мяча. Развитие гибкости.	Объяснение. Разбор.		
13	Приём мяча с	Закрепление и совершенствование техники приёма	Разучивание		

	набрасывания.	мяча с набрасывания. Отработка техники приёма мяча от стены.	упражнения по частям		
14	Приём мяча с подачи	Изучение техники приёма мяча с подачи. Имитация удара. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условия			
15	Приём мяча с подачи	Совершенствование техники приёма мяча с подачи. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).			
16	Приём мяча с подачи	Закрепление техники приёма мяча с подачи. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке			
7. Прямой нападающий удар(4ч)					
17	Нападающий удар с набрасывания	Броски теннисного мячика через сетку с места и с разбега.Изучение и отработка техники нападающего удара над собой и в парах	Объяснение. Разбор. Разучивание упражнения по частям		
18	Нападающий удар с набрасывания	Нападающий удар с собственного подбрасывания стоя и в прыжке. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара			
19	Нападающий удар через сетку	Корректировка ошибок и отработка техники нападающего удара через сетку.			
20	Передача мяча двумя руками сверху для	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6 Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.			

	нападающего удара.				
8. Одиночное блокирование(3ч)					
21	Двойное блокирование	Изучение техники расположения рук и выпрыгивания при блокировании. Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки вправо-влево	Объяснение. Разбор. Презентация. Разучивание упражнения по частям		
22	Двойное блокирование	Одновременное выпрыгивание на блок, с касанием кистями над сеткой. Имитация блока с места у сетки (сетка низкая и нормальной высоты)			
23	Тройное блокирование	Отработка блока в тройке игроками первой линии. Перенос рук через сетку. В парах через сетку: имитация блокирования с ударами кистями над сеткой. Броски мяча двумя руками через сетку			
9. Страховка в волейболе(3ч)					
24	Страховка блокирующих	Разборы всех возможных вариантов нападения, блокирования и соответственно схем страховок	Объяснение. Разбор. Разучивание упражнения по частям		
25	Страховка блокирующих	Приём мяча после атакующих ударов. Тактика действий игрока 6 зоны. Страховка приёмом сверху.			
26	Страховка нападающих	Совершенствование технических приемов игры, особенно приема снизу одной и двумя руками и приема далеких мячей с падениями			
10. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра (8ч)					
27	Эстафеты с элементами волебола	Беговая разминка,ОРУ. Эстафета «Первый вниз», эстафеты «Через сетку», «Гонка мячей».			
28	Игры с	«Спиной к финишу», «Бег с кувырками», Эстафета			

	перемещениями игроков	«Челночный бег с переносом кубиков», Эстафета «Одна верхняя передача»			
29	Игры с передачами мяча	Игровое задание «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля»			
30	Игры с передачами мяча	«Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай»,			
31	Игры с передачами мяча	«Вызов номеров», Эстафета с передачей волейбольного мяча, Эстафета «Передал – садись», Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча»			
32	Игры с перемещениями игроков	«Лапта волейболистов», «Догони мяч», «Приём и передача мяча в движении», Эстафета «Одна верхняя передача».			
33	Игры с передачами мяча через сетку	«Летающий мяч», Эстафета «Мяч над сеткой».			
34	Игры с подачами мяча	«Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу».			