

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево**

Приложение № 2
к Основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
8-х классов**

2023 учебный год

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися 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 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

2. 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.

3. 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

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

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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.

Календарно – тематическое планирование.

| № п/п занятия | Тема занятия | Дата проведения | |
|---------------|---|-----------------|------|
| | | план | факт |
| 1. | История развития волейбола, техника безопасности. | | |
| 2. | Обучение техники верхнего приема мяча. | | |
| 3. | Техника приема и передач мяча сверху. | | |
| 4. | | | |
| 5. | Техника приема и передач мяча сверху. | | |
| 6. | Техника игры в волейбол. | | |
| 7. | Правила игры и методика судейства | | |
| 8. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 9. | Техника приема и передач мяча сверху. Тест: подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук (д). | | |
| 10. | Верхний прием в парах, тройках. Передача сверху над собой. | | |
| 11. | Обучение нижнего прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 12. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 13. | Совершенствование нижнего прием в парах на месте и в движении. | | |
| 14. | Освоение техники перемещений, стоек в защите и нападении | | |
| 15. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 16. | Верхний прием в парах, тройках. Передача сверху над собой. | | |
| 17. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 18. | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите и нападении27.11 | | |
| 19. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 20. | Верхний прием мяча в парах, тройках. Передача мяча сверху над собой. | | |
| 21. | Обучение технике верхней прямой подачи | | |
| 22. | Обучение технике верхней прямой подачи | | |
| 23. | Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | | |
| 24. | Обучение технике нападающих ударов | | |
| 25. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 26. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 27. | Обучение технике нападающих ударов | | |
| 28. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 29. | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | | |
| 30. | Игры и эстафеты. Учебная игра волейбол. | | |
| 31. | Обучение технике нападающих ударов | | |
| 32. | Подача мяча. Прием мяча с подачи. | | |
| 33. | Обманные удары, сбросы. | | |
| 34. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 35. | Тактические действия при игре в нападении и защите. | | |
| 36. | Нападающий удар. Блокирование. | | |
| 37. | Обучение индивидуальным тактическим действиям | | |
| 38. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 39. | Нижняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи. | | |
| 40. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 41. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 42. | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | | |
| 43. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 44. | Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | | |
| 45. | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | | |
| 46. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 47. | Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи. | | |
| 48. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 49. | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | | |
| 50. | Игры и эстафеты. Учебная игра волейбол. | | |
| 51. | Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи. | | |
| 52. | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | | |
| 53. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 54. | Подача мяча. Прием мяча с подачи. | | |
| 55. | Обманные удары, сбросы. | | |
| 56. | Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи. | | |
| 57. | Тактические действия при игре в нападении и защите. | | |
| 58. | Нападающий удар. Блокирование. | | |
| 59. | Обучение технике нападающих ударов | | |
| 60. | Обучение индивидуальным тактическим действиям | | |
| 61. | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | | |
| 62. | Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | | |
| 63. | Верхняя прямая, боковая подача мяча. Прием мяча после подачи. | | |
| 64. | Физическая подготовка. ОФП. | | |
| 65. | Учебно – тренировочная игра. | | |
| 66. | Техника приема и передач мяча сверху и снизу. Тест: подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук (д). | | |
| 67. | Нижний прием мяча в парах на месте и в движении. | | |
| 68. | Учебно – тренировочная игра. | | |

Форма проведения занятий – групповая

Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).