

**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 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;

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).