

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА ТАЛАЛИХИНА
(МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ – СОШ № 8
ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА
от «28» августа 2020 г.
№100-1/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол»
2020 - 2021 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 7а,б,в

Составитель: Орнадский П.Г., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 классов МОУ – СОШ №8 ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. На основе программы по физической культуре В. И. Ляха «Физическая культура» 5-9 классы, 2 изд. «Просвещение», 2016 год.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Для прохождения программы по волейболу в 8 классе отводится 1 занятие в неделю во внеурочное время, продолжительностью 1 час. Всего за год, 34 часа. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий. Занятия волейболом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

ЦЕЛЬЮ учебной программы внеурочных занятий волейболом, является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в волейбол, развитие двигательных навыков и умений, необходимых для игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о волейболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения волейболу;
- изучение и совершенствование технических приемов игры;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ – СОШ №8 ИМ.В.В. ТАЛАЛИХИНА на изучение предмета по внеурочной деятельности в 8 классах выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели)

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Содержание спортивных занятий по волейболу направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в волейбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в волейбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в волейбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям волейболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

- реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 баскетбола, правила соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры. В результате освоения содержания программного материала по спортивным играм (волейбол), учащиеся по окончании учебного года должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Знать:

- основы истории развития волейбола;
- правила соревнований по волейболу;
- инвентарь и оборудование;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- что дисциплинированность- это подчинение своих действий интересам коллектива, быть выдержанным, корректным не только в напряженной игровой ситуации, но и в трудных жизненных моментах;
- технику безопасности при занятиях волейболом.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Тематическое планирование

| № | Раздел, тема | часы | Форма контроля |
|---|-------------------------------------|------|----------------|
| 1 | Правила игры в волейбол. | 2 | |
| 2 | Прием-передача мяча сверху. | 5 | |
| 3 | Прием-передача мяча снизу. | 5 | |
| 4 | Техника подачи мяча-нижняя подача. | 5 | |
| 5 | Техника подачи мяча-верхняя подача. | 5 | |
| 6 | Технические и тактические действия. | 2 | |
| 7 | Учебная игра. | 10 | |
| | Итого | 34 | |

Календарно – тематическое планирование.

| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема |
|-----------|---------------|---------------|--|
| Волейбол. | | | |
| 1 | 01.09 | | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. |
| 2 | 04.09 | | Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 3 | 08.09 | | ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. |
| 4 | 11.10 | | ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. |
| 5 | 15.09 | | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра. |
| 6 | 18.09 | | Техника нижней прямой подачи. Игра. |
| 7 | 22.09 | | СФП Игра. |
| 8 | 25.09 | | Развитие быстроты и прыгучести. Игровые задания на укороченной площадке. Игра. |
| 9 | 29.09 | | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. |
| 10 | 01.11 | | Изучение технических приемов. Игра. |
| 11 | 05.11 | | Комбинация из освоенных элементов. Игра. |
| 12 | 08.11 | | Тактика свободного нападения. |
| 13 | 12.11 | | ОФП. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. |
| 14 | 15.11 | | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Игра. |
| 15 | 19.11 | | Передача мяча перед собой во встречных эстафетах. Игра. |
| 16 | 22.11 | | ОФП. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра. |
| 17 | 26.11 | | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра. |
| 18 | 29.11 | | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. |
| 19 | 02.12 | | СФП. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. |
| 20 | 06.12 | | Упражнения на быстроту и точность реакции, жонглирование мячом. Игра. |
| 21 | 10.12 | | Круговая тренировка. Игра. |
| 22 | 13.12 | | ОФП. Игровые упражнения с набивными мячами. |

| | | | |
|----|-------|--|--|
| 23 | 17.12 | | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. |
| 24 | 20.12 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 25 | 24.12 | | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 26 | 27.12 | | СПФ. Игра в защите. Блок. Игра. |
| 27 | 10.01 | | Верхняя прямая подача. Игра. |
| 28 | 14.01 | | ОФП. Разновидности приема-передачи мяча. Игра. |
| 29 | 17.01 | | Прием мяча после перемещения. |
| 30 | 21.01 | | Поддачи: длинные, укороченные, короткие. |
| 31 | 24.01 | | Передачи - разновидности. Игра. |
| 32 | 28.01 | | Передачи мяча в тройках. |
| 33 | 31.01 | | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. |
| 34 | 04.02 | | Учебная игра (по командам) |
| 35 | 07.02 | | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. |
| 36 | 11.02 | | Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра. |
| 37 | 14.02 | | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. |
| 38 | 18.02 | | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра. |
| 39 | 21.02 | | Передачи мяча двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи в игре. |
| 40 | 25.02 | | Передачи мяча двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи в игре. |
| 41 | 28.02 | | Нижняя прямая подача по указанным зонам. Игра. |
| 42 | 03.03 | | Прием и передача мяча. |
| 43 | 06.03 | | ОСП. Обучение защитным действиям |
| 44 | 10.03 | | Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра. |
| 45 | 13.03 | | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |
| 46 | 17.03 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. |
| 47 | 20.03 | | Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |
| 48 | 24.03 | | Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Игра. |
| 49 | 27.03 | | Контрольное испытание по общей физической подготовке. Игра. |
| 50 | 31.03 | | Упражнения для обучения блокированию. |
| 51 | 03.04 | | Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.Игра. |
| 52 | 07.04 | | Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. |
| 53 | 10.04 | | Обучение индивидуальным и групповым |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| | | | тактическим действиям в нападении. |
| 54 | 14.04 | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Игра. |
| 55 | 17.04 | | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |
| 56 | 21.04 | | Совершенствование навыков защитных действий. |
| 57 | 24.04 | | Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 58 | 28.04 | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. |
| 59 | 08.05 | | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. |
| 60 | 12.05 | | Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |
| 61 | 15.05 | | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |
| 62 | 19.05 | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. |
| 63 | 22.05 | | Групповые тактические действия в нападении. |
| 64 | 26.05 | | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |
| 65 | 29.05 | | Итоговое занятие. Двухсторонняя игра. |

Список используемой литературы для учителей:

1. Физическая культура. Рабочие программы В.И.Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций 2 изд. – М. : Просвещение. 2016.
2. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е издание. – М. : Просвещение, 2016.
3. Первое сентября. Му.1sept.ru

Список использованной литературы для обучающихся:

1. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е издание. – М. : Просвещение, 2016.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Е.А. Подгузова

« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
руководитель ШМО
классных руководителей
_____ А.А. Болдырева
« ____ » _____ 20__ г.