Приложение

к ООП ООО

Приказ №223 от 31.08.2020г

**Рабочая программа**

**внеурочного курса «Волейбол» 8 класс**

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 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 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *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;

*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. 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

2.СОДЕРЖАНИЕ курса

1. Совершенствование техники верхней, нижней передачи. 4 часа.

4 часа практических занятий. Совершенствование техники верхней, нижней передачи Техника выполнения. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный, интегрированный.

1. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

2. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

3. В парах: передачи мяча через сетку.

4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Общефизическая подготовка

2. Прямой нападающий удар. 7 часов.

7 часов практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

Прямой нападающий удар. Работа над ошибками.

Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

В парах: с двух-трёх шагов разбега ловля мяча обеими руками в высшей точке прыжка.

Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).

В парах: выполнение нападающего удара в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |  | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 7 |  | 7 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 6 |  | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |  | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |  | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |  | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |  | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |  |  |
|  | Итого 34: часов |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата | |
| Класс «А» | Класс «Б» |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  |  |
|  | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, Совершенствование навыков подачи мяча, Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
|  | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, Совершенствование навыков подачи мяча, Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  |  |
|  | Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |  |
|  | Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |  |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |  |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  |  |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |  |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  |  |
|  | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  |  |
|  | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |