

Специализированное структурное образовательное подразделение
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:

руководитель МО

Сакранова Е.И. Ф.И.О.

Протокол № 1

от «28» августа 2020 г.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

Орлова С.В. Ф.И.О.

от «28» августа 2020 г.

Утверждено:

Руководитель СП

Сакранова Е.И. Ф.И.О.

Распоряжение № 2

от «28» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс 8 (основное общее образование)

Направление

спортивно-оздоровительное

Название

«Обучение технике игры в волейбол»

Учебный год

2020-2021

Количество часов в год

68

Количество часов в неделю

2

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Пономарев П.В.

Квалификационная категория: нет

Пояснительная записка
К рабочей программе внеурочной деятельности «Обучение технике игры в волейбол»

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81 "О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- авторской **программой** Колодницкого Г.А., Кузнецова В. С., Маслова М.В. «**Волейбол**» М.: Просвещение, 2011г.
- учебным пособием « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8 классов разработана на основе:

Цель программы:

Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

Спортивно-оздоровительные задачи: укрепление здоровья; совершенствование физического развития.

Социальные задачи: освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Общекультурные задачи: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Образовательные задачи: обучение основам техники и тактики игры волейбол; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи: формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, требованиях к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании».

В предложенной программе выделяются следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная подготовка; примерные показатели двигательной подготовленности. **В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. **В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов: принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей; принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач; принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей; принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Структура курса

Раздел	Содержание занятия	Количество
<i>Обучение технике подачи мяча (16 ч)</i>	Нижняя прямая подача.	2
	Нижняя боковая подача.	2
	Верхняя прямая подача	2
	Подача с вращением мяча.	2
	Подача с вращением мяча.	2
	Подача в прыжке.	2
	Подача в прыжке.	2
	Верхняя передача	2

<i>Техника нападения</i> (6 ч)	Передача в прыжке	2
	Нападающий удар.	2
	Нападающий удар.	2
<i>Техника защиты (10 ч)</i>	Приемы мяча.	2
	Прием мяча с падением.	2
	Прием мяча с падением.	2
	Блокирование одиночное	2
	Блокирование групповое	2
<i>Тактика защиты (8 ч)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2
	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2
	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2
	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2
<i>Тактика нападения</i> (22 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2
	Индивидуальная тактика подач.	2
	Индивидуальная тактика передач мяча.	2
	Индивидуальная тактика приёма мяча.	2
	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2
	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	2

	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	2
	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	2
	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	2
	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	2
	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2
<i>Игра по правилам с заданием (6 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2
	Командные действия в защите	2
	Командные действия в защите	2