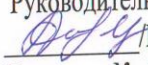


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Батырханова А.Г.

Протокол № 1

от « 26 » августа 2022 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Тихова В.В.

«Утверждаю»

Директор школы

 Е.В.Васильева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Волейбол» 8 «А» класс

2022– 2023 учебный год

Учитель : Маниотаки Виталий Владимирович

Класс :8 «А»

Всего часов в год :35

Всего часов в неделю : 1

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 учащихся 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):

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: волейбольные стойки, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по волейболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ ООШ п. Калининский

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания курса

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол», направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности. Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения программы, и отражают целевые установки системы образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» *ученик получит возможность научиться:*

- ☐ 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;
- ☐ проводить судейство по волейболу.
- ☐ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и ученик научится:

- ☐ 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.

VI. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и организации видов деятельности

№ учебного занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения учебного занятия	Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды и формы контроля
1	Имитация подачи мяча	1	1	Указание, замечания. метод многократного повторения	Перемещаться в разных стойках. Выбор места при подаче.	Контрольное упражнение
2	Верхняя прямая подача	1	2	Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, интегральный	Выполнять подачу на стабильность.	Контрольное упражнение
3	Игра в волейбол	1	3	Указание, метод умеренной и переменно интенсивности	Выполнять элементарные действия технические в игре.	Контрольное упражнение
4	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1	4	Указание, метод умеренной и переменно интенсивности	Выполнение на точность.	Контрольное упражнение
5	Игра в волейбол	1	5	Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, круговая тренировка	Выполнять элементарные действия технические в игре.	Контрольное упражнение
6	Подачи в парах	1	6	Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, многократное повторение	Выполнять стабильно на точность атакующие действия.	Контрольное упражнение
7	Игра в волейбол	1	7	Игровой	Понимать правила игры, уметь перемещаться технически правильно используя свои умения, во время игры	Контроль техники
8	Подачи в парах через сетку с расстояния 6-9 м.	1	8	Объяснение, строго регламентированное упражнение	Выполнять стабильно на точность атакующие действия.	Контроль техники

9	Подачи в парах через сетку с расстояния 6-9 м.	1	9	Объяснение, строго регламентированное упражнение	Планирующая атака.	
10	Игра в волейбол	1	10	Групповой метод	Уметь выполнять на быстроту и точность указания наставника. Контролировать эмоциональное состояние.	Контроль техники
11	Подачи в парах из-за лицевой линии	1	11	Наглядный, слитное упражнение	Выполнять верхнюю подачу на соперника	
12	Игра в волейбол	1	12	Многократное повторение	Выполнять тактические действия в игре.	
13	Подачи в правую и левую половины площадки	1	13	Многократное повторение	Выполнять подачу на точность	Контроль техники
14	Игра в волейбол	1	14	Соревновательный	Применять верхнюю прямую передачу в разные зоны площадки в игре.	
15	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки	1	15	Наглядный, строго-регламентированный	Выполнять планирующую подачу и отражать атаку	
16	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки	1	16	Наглядный, строго-регламентированный, групповой	Выполнять планирующую подачу и отражать атаку	
17	Игра в волейбол	1	17	Наглядный, строго-регламентированный, групповой	Применять тактические элементы в игре.	Контроль техники
18	Подачи на точность	1	18	Игровой	Применять правильно тактически технически действия в игровой деятельности.	
19	Игра в волейбол	1	19	Объяснение, слитное упражнение, повторный.	Применять правильно тактически технически действия в игровой деятельности.	
20	Соревнования: на большее	1	20	Тренировочная, соревновательная	Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических	Контроль техники

	количество подач подряд				возможностей.	
21	Соревнования: на большее количество подач подряд	1	21	Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный.	Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей.	
22	Игра в волейбол	1	22	Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный.	Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей в игре	Контроль техники
23	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку	1	23	Соревновательный	Выполнять стабильную верхнюю передачу в усложненном виде во время игры.	
24	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку	1	24	Показ упражнения, указания, многократное повторение	Выполнять стабильную верхнюю передачу в усложненном виде во время игры.	
25	Игра в волейбол	1	25	Показ упражнения, указания, многократное повторение	Показательная игра. На результат своих ошибок.	Контроль техники
26	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку	1	26	Показ упражнения, указания, многократное повторение	Выполнять нижнюю передачу над собой	
27	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку	1	27	Игровой	Применять верхнюю передачу в разные зоны площадки в игре.	Контроль техники
28	Игра в волейбол	1	28	Наглядный, строго-регламентированный	Собственный стиль игры	
29	Передача в прыжке после подбрасывания	1	29	Наглядный, строго-регламентированный	Выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Контрольное упражнение
30	Передача в прыжке после подбрасывания	1	30	Наглядный, строго-регламентированный	Выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Контрольное упражнение
31	Игра в волейбол	1	31	Игровой.	Применять в игре на точность прием мяча сверху и снизу.	Контрольное упражнение

32	Передача из зоны 6 в зону 3	1	32	Попеременный, метод многократного повторения	Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении.	Контрольное упражнение
33	Передача из зоны 6 в зону 3	1	33	Попеременный, метод многократного повторения	Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении.	Контрольное упражнение
34	Игра в волейбол	1	34	Попеременный, метод многократного повторения	Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении.	Контрольное упражнение
35	Игра в волейбол	1	35	Попеременный, метод многократного повторения	Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении	Контрольное упражнение

V. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	История волейбола		
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
3	Стойка игрока (исходные положения)		
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд		
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом		

	вперёд		
8	Игровое занятие		
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11	Эстафеты с различными способами перемещений		
12	Разучивание верхней передачи мяча над собой		
13	Верхняя передача мяча над собой		
14	Игровое занятие.		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены		
16	Верхняя передача мяча в парах		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку		
19	Игровое занятие		
20	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки		
21	Верхняя прямая подача с середины площадки		
22	Верхняя прямая подача с середины площадки		
23	Верхняя прямая подача с середины площадки		
24	Игровое занятие		

25	Нижняя передача над собой		
26	Нижняя передача над собой		
27	Нижняя передача над собой		
28	Игровое занятие		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
31	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
32	Приём мяча с подачи у стены		
33	Приём мяча с подачи у стены		
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки		
35	Учебная игра		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Васильева Елена Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023