

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение " Средняя  
общеобразовательная школа №5 имени дважды Героя Советского Союза  
Ивана Даниловича Черняховского"

(МАОУ "СОШ №5 им. И.Д.Черняховского")

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
"ВОЛЕЙБОЛ"

8 класс  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Тонкошкурова Софья Андреевна  
учитель физической культуры

город Черняховск  
2021 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Летающий мяч» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016),
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта и основного общего образования (далее ФГОС ООО),
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937),
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. Регистрационный № 40154);
- Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского» на 2021 – 2022 учебный год.

### **Цель программы:**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа составлена для обучающихся 8-х классов в возрасте 14-15 лет.

Программа рассчитана на 35 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- 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:**

##### *Регулятивные:*

- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### *Познавательные:*

- 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.

*Коммуникативные:*

- 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).

**Предметные результаты:**

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
- правила и организацию спортивных и подвижных игр;
- тактику нападения и защиты; технику владения мячом.

Уметь:

- играть в спортивную игру (волейбол);
- выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом, активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание внеурочной деятельности**

**Раздел 1. Перемещения (8 часов)**

Разучивание стойки игрока. Разучивание перемещения в стойке игрока. Перемещение в стойке приставным шагом. Разучивание сочетаний способов перемещений.

**Раздел 2. Индивидуальные тактические действия в защите (4 часа)**

Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

### **Раздел 3. Верхняя передача (3 часа)**

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд – вверх. Разучивание верхней передачи мяча у стены.

### **Раздел 4. Нижняя передача (5 часов)**

Разучивание нижней передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание нижней передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

### **Раздел 5. Приём мяча (6 часов)**

Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание приёма мяча сверху двумя руками.

### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

Эстафеты с различными способами перемещений. Игры, развивающие физические способности. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

### **Раздел 7. Физическая подготовка в процессе занятия (1 час)**

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий, выносливости и гибкости

### **Раздел 8. Двусторонняя учебная игра (4 часа)**

Двусторонняя учебная игра. Зачетная игра.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

Теоретическое занятие, тренировка, игра, соревнование.

### **Виды деятельности:**

Игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность

## **Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	1	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	1	

4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		2
<b>Двусторонняя учебная игра (1 час)</b>				
6	Двусторонняя учебная игра.	1		1
<b>Перемещения (3 часа)</b>				
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	1	2
<b>Подвижные игры и эстафеты (1 час)</b>				
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		1
<b>Верхняя передача (3 часа)</b>				
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		1
12-13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	2	1	1
<b>Подвижные игры и эстафеты (1 час)</b>				
14	Игры, развивающие физические способности.	1		1
<b>Нижняя передача (5 часов)</b>				
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	1	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	1	1
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	1	1
<b>Двусторонняя учебная игра (1 час)</b>				
20	Двусторонняя учебная игра.	1		1
<b>Физическая подготовка (1 час)</b>				
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		1

<b>Приёма мяча (3 часа)</b>				
22-24	Разучивание снизу двумя руками.	3	1	2
<b>Индивидуальные тактические действия в защите (3 часа)</b>				
25-27	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3	1	2
<b>Прием мяча (3 часа)</b>				
28-30	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	1	2
<b>Подвижные игры и эстафеты (1 час)</b>				
31	Игры, развивающие физические способности.	1		1
<b>Индивидуальные тактические действия в защите (1 час)</b>				
32	Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
<b>Подвижные игры и эстафеты (1 час)</b>				
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
<b>Двусторонняя учебная игра (2 часа)</b>				
34	Двусторонняя учебная игра.	1		1
35	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
	Итого	35	11	24