

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 класса составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

***Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:***

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №**273** –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 .12.2010 № 1897);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( от 29 .12.2010г. № 189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81).

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи**:

**1.Образовательные**:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

- осуществлять помощь в судействе;

- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
 -  прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.  
**2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;  
-  прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;  
-  воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;  
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**3.Оздоровительные.**

**-** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-  вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;  
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию зани­мающихся;

-  развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).   
Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

**Формы и методы работы**

**Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

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 формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия.

**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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися 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 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.

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся   
**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;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем 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 обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся 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» обучающиеся **смогут получить знания**:

- 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, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

**могут 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;

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **8 класс- 35ч.** | **Характеристика основных видов**  **деятельности ученика** |
| Верхняя прямая подача:  - имитация подачи мяч  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность  - соревнования на большое количество подач в заданный участок | Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. |
| Передача мяча через сетку в прыжке:  - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу. |
| Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)  - имитация передачи мяча  - в парах  - в тройках  - в четвёрках  - передачи через сетку назад  - передачи на точность в мишени, расположенные на стене  - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2  - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 | Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Приём мяча, отражённого сеткой:  - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания  - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком  - приём мячей после удара в сетку другим игроком | Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. |
| Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.  - имитация нападающего удара в прыжке с места  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах  - нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  - нападающий удар после встречной передачи  - нападающий удар со второй передачи | Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.  Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу. |
| Одиночное блокирование:  - имитация блокирования  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой  - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.  - блокирование после набрасывания над сеткой  - то же но набрасывание правее, левее блокирующего  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока. |
|  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Элементы содержания | | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Раздел 1. Основы знаний - 1ч.** | | |  |  |
| 1 | Основы знаний.  Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. | | 02.09. |  |
|  | **Передачи мяча -5 ч.** | | |  |  |
| 2 | Передача мяча сверху | Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)  - в парах  - в тройках  - в четвёрках  - передачи через сетку назад  - передачи на точность в мишени, расположенные на стене  - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2  - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 | | 9.09. |  |
| 3 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | | 16.09. |  |
| 4 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | | 23.09. |  |
| 5 | Передача мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении  - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.  - передачи над собой и партнёру  - передачи после варьирования расстояния и траектории  - передачи мяча в тройках | | 30.09 |  |
| 6 | Передача мяча снизу | Передача мяча снизу двумя руками:  - в парах;  - в стену. | | 7.10. |  |
|  | **Верхняя и нижняя прямая подача мяча -6ч.** | | |  |  |
| 7 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:  - имитация подачи мяч  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность. | | 14.10. |  |
| 8 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:  - имитация подачи мяч  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность | | 21.10. |  |
| 9 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность | | 11.11. |  |
| 10 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность  - соревнования на большое количество подач в заданный участок | | 18.11 |  |
| 11 | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра. | | 25.11. |  |
| 12 | Нижняя прямая подача мяча. | - подачи в парах  -подачи через сетку  -подачи по зонам  -подачи на точность  - последовательно в зоны 1,6,5,4,2  - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки  - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга | | 2.12 |  |
|  | **Прямой нападающий удар -8ч.** | | |  |  |
| 13 | Техника прямого нападающего удара | **Прямой нападающий удар:** - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.  - имитация нападающего удара в прыжке с места  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах | | 9.12 |  |
| 14 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:** - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.  - имитация нападающего удара в прыжке с места  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах | | 16.12. |  |
| 15 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.  - имитация нападающего удара в прыжке с места  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах | | 23.12. |  |
| 16 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:-** броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах  - нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча | | 28.12. |  |
| 17 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:**  **-** нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  - нападающий удар после встречной передачи  - нападающий удар со второй передачи | | 13.01. |  |
| 18 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:**  **-** нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  - нападающий удар после встречной передачи  - нападающий удар со второй передачи | | 20.01 |  |
| 19 | Техника прямого нападающего удара | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра. | | 27.01 |  |
| 20 | Техника прямого нападающего удара | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар | | 3.02. |  |
|  | **Прием мяча – 4ч.** | | |  |  |
| 21 | Приём мяча снизу двумя руками | Приёму мяча снизу двумя руками  - в парах  - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.  -подбивание мяча с продвижением  - приём мяча наброшенного партнёром  - в парах  - приём мяча после отскока от пола  - приём мяча после набрасывания через сетку. | | 10.02. |  |
| 22 | Прием мяча сверху двумя руками. | Прием мяча сверху двумя руками.  - в парах  - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.  -подбивание мяча с продвижением  - приём мяча наброшенного партнёром  - в парах  - приём мяча после отскока от пола  - приём мяча после набрасывания через сетку. | | 17.02 |  |
| 23 | Приём мяча, отражённого сеткой | Приём мяча, отражённого сеткой:  - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания  - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком  - приём мячей после удара в сетку другим игроком | | 24.02. |  |
| 24 | Отбивание кулаком через сетку. | Отбивание кулаком через сетку. | | 3.03 |  |
|  | **Блокирование атакующих ударов -4ч.** | | |  |  |
| 25 | Одиночное блокирование | Одиночное блокирование:  - имитация блокирования  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой  - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.  - блокирование после набрасывания над сеткой  - то же но набрасывание правее, левее блокирующего  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | | 10.03. |  |
| 26 | Одиночное блокирование | Одиночное блокирование:  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой  - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.  - блокирование после набрасывания над сеткой  - то же но набрасывание правее, левее блокирующего  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | | 17.03. |  |
| 27 | Групповое блокирование | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | | 7.04 |  |
| 28 | Страховка при блокировании | Страховка при блокировании | | 14.04. |  |
|  | **Тактические игры -3 ч.** | | |  |  |
| 29 | Тактические игры | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | | 21.04. |  |
| 30 | Тактические игры | Групповые тактические действия в нападении, защите | | 28.04. |  |
| 31 | Тактические игры | Командные тактические действия в нападении, защите | | 5.05 |  |
|  | **Двухсторонняя учебная игра – 3ч.** | | |  |  |
| 32-34 | **Двухсторонняя учебная игра** | |  | 12.05-  19.05. |  |
| 35 | Овладение организаторскими умениями | | Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры. | 26.05 |  |