





«Утверждаю»
Директор СОШ
Данилова О.В.
Приказ № 59
«29» августа 2022г.


«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР


Кислинская М.В.
«26» августа 2022г.

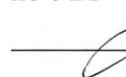
«Рассмотрено»
на ШМО учителей
физической культуры


рук.ШМО
Кордон Г.А.
Протокол № 1 от
«26» августа 2022г

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры


Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Данилова О.В.
Приказ № 144
«30» 08
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Парящий мяч»

8 г класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Терашвили Андрей Владимирович
учитель физической культуры

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилам СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (в действующей редакции от 28.09.2020.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «**Волейбол**» для учащихся 8 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 8-9кл под редакцией А.П Матвеев (2019г.)
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
Москва «Просвещение»2017г.

Учебно-методический комплект.

-Учебник ФГОС «Физическая культура» 8-9 кл под редакцией А.П.Матвеев 2019г.

Раздел 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации,
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движений;
- иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством физической культуры;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать. Анализировать и применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и соревнованиям.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- восприятию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительному отношению к окружающим, проявлению культуры взаимодействия, терпимости толерантности в достижении целей при совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- пониманию культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. проявление адекватных норм поведения.
- рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности. Активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владеть способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- способности формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся. независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способности проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- способности организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способности подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способности вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.
- способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способности самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способности подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способности регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Раздел 2.

Содержание программы.

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.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. **В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.
2. **В разделе «общей физической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая физическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.
3. **В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу, обучению техническим и тактическим приемам.
4. **В разделе «технической подготовки»** учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол».
5. **В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности:** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:
 - Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
 - Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общеподготовительной подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
- Для развития точности.

Основы знаний (теоретическая часть): Основы истории развития волейбола в России;

- Сведения о строении и функциях организма человека; - Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения; - Гимнастические упражнения; -Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

Практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9

Учебно-тематический план.

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техническая подготовка	14
3	Общеспортивная подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	1
	итого	34

Раздел 3

Календарно-тематическое планирование по волейболу

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Фактическое проведение
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты Контрольные испытания.		
2	Прием с подачи в зону №3 Специально беговые упражнения,		
3	Повороты, стойка волейболиста, передвижение. Прием с подачи в зону №3 с последующей передачей в зону 2 и 5		
4	Медленный бег, верхняя передача мяча. Игра у сетки в тройках. Стрелковая подготовка.		
5	Техника верхних передач и приемов. Передачи мяча в сетку. Учебная игра в волейбол		
6	Специально прыжковые упражнения, Учебная игра в волейбол		
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Нижние прямые подачи на точность.		
8	Передача в парах. Специально прыжковые Упражнения. Стрелковая подготовка.		
9	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.		
10	Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Учебно-тренировочная игра.		
11	Передачи в тройках. Техника нижней прямой подачи. Игра		
12	Прием мяча снизу после подачи. Игра мяч в воздухе Учебно- тренировочная игра.		

13	Прием мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра.		
14	Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача.		
15	Техника передач и приемов. Верхняя прямая подача		
16	Передача в прыжке через сетку Верхняя прямая подача. Учебно-		
17	Передача мяча сверху стоя спиной к цели .Учебно-		
18	Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Верхняя прямая подача		
19	Прием мяча отраженного сеткой. Специально прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
20	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. ОФП		
21	Прямой нападающий удар. Верхние и нижние передачи. Верхние и нижние подачи. Игра.		
22	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упр, Учебно-тренировочная игра.		
23	Учебно-тренировочная игра.		
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ.		
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча		
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
27	Учебно-тренировочная игра.		
28	Медленный бег. Нижняя передача мяча Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра.		
29	Толчок с двух ног с места, в движении эстафеты с элементами гимнастики и волейбола Учебно-тренировочная игра.		
30	Разновидность прыжков. Прямой нападающий удар Специально упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
31	ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Прямой нападающий удар. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра.		
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча.		
33	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Тактические действия		
34	Тактические действия Разновидность прыжков Специально		

упражнения, подвижные игры эстафеты с эл. волейбола.

Контрольные испытания.

"