
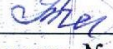
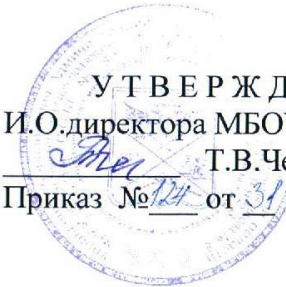


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол №1 от 28 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.директора МБОУ СОШ №8  
 Т.В.Черданцева  
Приказ № 124 от 31.08 2020г.



# Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивные игры

Класс: 8.

Учебный год: 2020-2021г.г.

Учитель: Устименко Сергей Александрович

г. Новочеркасск

2020 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана для учащихся на занятиях по внеурочной деятельности «Спортивные игры» (волейбол) для 8 класса на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

### Цели:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
  - способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### 1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

#### 2. 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.

#### 3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

## Планируемые результаты

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 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):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

**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.

**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 своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол»

*учащиеся 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; и 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 свое 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 учащихся 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, учащиеся 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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **Виды деятельности:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется

использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Мониторинг образовательного процесса**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

#### **Контрольные испытания.**

##### **Техническая подготовленность**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание требований (вид испытаний)</b>                    | <b>Количественный</b> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1            | Верхняя подача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4          | 6                     |
| 2            | Подача верхняя прямая в пределы площадки<br>Подача              | 6                     |
| 3            | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3                  | 6                     |
| 4            | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу       | 8                     |
| 5            | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 6                     |

##### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание требований (вид испытаний)</b>                                                 | <b>девочки</b> | <b>мальчики</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| 1            | Бег 30 м с высокого старта (с)                                                               | 5,0            | 4,9             |
| 2            | Бег 30м (6x5) (с)                                                                            | 11,9           | 11,2            |
| 3            | Прыжок в длину с места (см)                                                                  | 150            | 170             |
| 4            | Прыжок вверх, отталкивание двумя ногами с разбега (см)                                       | 35             | 45              |
| 5            | Метание набивного мяча массой 1 кг. Из-за головы руками:<br>Сидя (м)<br>В прыжке с места (м) | 5,0<br>7,5     | 6,0<br>9,5      |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В 8 классе**

| №<br>п/п | Тема                     | Кол-<br>во<br>часов | Класс      | Дата                   |          |
|----------|--------------------------|---------------------|------------|------------------------|----------|
|          |                          |                     |            | предполагаемая         | по факту |
| 1        | Нижняя прямая подача.    | 1                   | 8-а<br>8-б | 07.09.20<br>09.09.20   |          |
| 2        | Нижняя боковая подача.   | 1                   | 8-а<br>8-б | 14.09.20<br>16.09.20   |          |
| 3        | Верхняя прямая подача    | 1                   | 8-а<br>8-б | 21.09.20<br>23.09.20   |          |
| 4        | Подача с вращением мяча. | 1                   | 8-а<br>8-б | 28.09. 20<br>30.09. 20 |          |
| 5        | Подача с вращением мяча. | 1                   | 8-а<br>8-б | 05.10. 20<br>07.10. 20 |          |
| 6        | Подача в прыжке.         | 1                   | 8-а<br>8-б | 12.10. 20<br>14.10. 20 |          |
| 7        | Подача в прыжке.         | 1                   | 8-а<br>8-б | 19.10. 20<br>21.10. 20 |          |
| 8        | Верхняя передача мяча    | 1                   | 8-а<br>8-б | 26.10. 20<br>28.10. 20 |          |
| 9        | Нападающий удар.         | 1                   | 8-а<br>8-б | 16.11. 20<br>18.11. 20 |          |
| 10       | Нападающий удар.         | 1                   | 8-а<br>8-б | 23.11. 20<br>25.11. 20 |          |
| 11       | Приемы мяча.             | 1                   | 8-а<br>8-б | 30.11. 20<br>02.12. 20 |          |

|    |                                                                               |   |            |                        |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|------------|------------------------|--|
| 12 | Прием мяча с падением.                                                        | 1 | 8-а<br>8-б | 07.12. 20<br>09.12. 20 |  |
| 13 | Прием мяча с падением.                                                        | 1 | 8-а<br>8-б | 14.12. 20<br>16.12. 20 |  |
| 14 | Блокирование<br>одиночное                                                     | 1 | 8-а<br>8-б | 21.12. 20<br>23.12. 20 |  |
| 15 | Блокирование<br>групповое                                                     | 1 | 8-а<br>8-б | 28.12. 20<br>13.01.21  |  |
| 16 | Групповые действия в защите внутри линии<br>и между линиями.                  | 1 | 8-а<br>8-б | 11.01.21<br>20.01.21   |  |
| 17 | Элементы гимнастики и акробатики в<br>занятиях волейболиста.                  | 1 | 8-а<br>8-б | 18.01.21<br>27.01.21   |  |
| 18 | Элементы баскетбола в занятиях<br>волейболистов.                              | 1 | 8-а<br>8-б | 25.01.21<br>03.02.21   |  |
| 19 | Индивидуальные тактические действия при<br>приеме подач.                      | 1 | 8-а<br>8-б | 01.02.21<br>10.02.21   |  |
| 20 | Индивидуальные и групповые действия<br>нападения.                             | 1 | 8-а<br>8-б | 08.02.21<br>17.02.21   |  |
| 21 | Индивидуальная тактика подач.                                                 | 1 | 8-а<br>8-б | 15.02.21<br>24.02.21   |  |
| 22 | Индивидуальная тактика передач мяча.                                          | 1 | 8-а<br>8-б | 22.02.21<br>03.03.21   |  |
| 23 | Индивидуальная тактика приёма мяча.                                           | 1 | 8-а<br>8-б | 01.03.21<br>10.03.21   |  |
| 24 | Индивидуальные тактические действия при<br>выполнении первых передач на удар. | 1 | 8-а<br>8-б | 15.03.21<br>17.03.21   |  |
| 25 | Индивидуальные тактические действия при<br>выполнении первых передач на удар. | 1 | 8-а<br>8-б | 22.03.21<br>24.03.21   |  |
| 26 | Тактика нападающего удара.                                                    | 1 | 8-а<br>8-б | 05.04.21<br>07.04.21   |  |
| 27 | Индивидуальные тактические действия<br>блокирующего игрока.                   | 1 | 8-а<br>8-б | 12.04.21<br>14.04.21   |  |

|    |                                                             |   |            |                      |  |
|----|-------------------------------------------------------------|---|------------|----------------------|--|
| 28 | Отвлекающие действия при нападающем ударе.                  | 1 | 8-а<br>8-б | 19.04.21<br>21.04.21 |  |
| 29 | Отвлекающие действия при нападающем ударе.                  | 1 | 8-а<br>8-б | 26.04.21<br>28.04.21 |  |
| 30 | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 1 | 8-а<br>8-б | 03.05.21<br>05.05.21 |  |
| 31 | Командные действия в защите                                 | 1 | 8-а<br>8-б | 17.05.21<br>12.05.21 |  |
| 32 | Соревнования по волейболу.                                  | 1 | 8-а<br>8-б | 24.05.21<br>19.05.21 |  |

Материально-техническое обеспечение

«Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.

А.Г. Фурманов «Волейбол» 2017г.

А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1916г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2016г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» 2015