|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| методическим объединением учителей  Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года | Заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Севостьянова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. В. Головчук  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«волейбол»**

**(8 класс)**

Составитель Ганштейн И. И.,

учитель физической культуры.

Высшая квалификационная категория.

С. Белово

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» (8 класс) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» (8 класс) направлена на осуществление следующей **цели**:

- укрепление здоровья

- физическое развитие и подготовленность

- воспитание личностных качеств

- освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств

Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

**Результаты освоения курса:**

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 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.

**Срок реализации программы – 1 год**

**Направление программы: спортивно-оздоровительное**

**Формы занятий**:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- эстафеты, домашние задания.

**Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы**:**

- информационно-познавательные (беседы, показ)

- творческие (развивающие игры)

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Содержание курса**

Волейбол.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Волейбол | 34 |
|  | Всего | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | Раздел, тема |
| 1 |  | Техника безопасности на волейболе.Техника перемещений |
| 2 |  | Техника безопасности на волейболе.Техника перемещений |
| 3 |  | Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. |
| 4 |  | Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 5 |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. |
| 6 |  | Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |
| 7 |  | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. |
| 8 |  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. |
| 9 |  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. |
| 10 |  | Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 11 |  | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениям. |
| 12 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 13 |  | Передачи мяча в парах в движении. |
| 14 |  | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| 15 |  | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. |
| 16 |  | Учебная игра в волейбол. |
| 17 |  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. |
| 18 |  | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол |

**Материально-техническое обеспечение**

**Место проведения:**

Спортивная площадка

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Скакалки

Теннисные мячи

Малые мячи

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки

Сетка волейбольная

Щиты с кольцами

Секундомер

Маты.

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

(авторы В.И.Лях,А.А.Зданевич,М.:Просвящение 2016).