

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Абакана «Средняя общеобразовательная школа №11»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**(секция «Волейбол»)**  
для 8-9-х классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью ООП ООО и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» способствует формированию личностных, предметных и метапредметных УУД у учащихся 8-9-х классов:

*В сфере познавательных универсальных учебных действий это умения:*

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

*В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях волейболом и ориентации на их выполнение;

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий это умения:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

*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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

**Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:**

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Основы физической подготовки в волейболе.

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России; развитие волейбола в России и за рубежом. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Основы техники и тактики игры в волейбол.** Техника стойки, перемещений волейболиста. Техника приема мяча снизу двумя, одной рукой. Техника приема мяча сверху двумя руками. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Техника нападающего удара. Техника блокирования.

Основная форма занятий с начинающими состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач, упражнения в движении. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом решаются две-три задачи, одна из которых - главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема, техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

## 3. Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	40
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	20
6	Учебно – тренировочный игры	4
	Итого	136