

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбург

Приложение № 2
к основной образовательной программе
основного общего образования

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
и.о. директора школы
И.К.М. Лугарева
Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры. Волейбол»**

8-9 классы

Спортивно - оздоровительная направленность

Составитель:
Осипова Олеся Сергеевна
учитель физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, разработана в соответствии с Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом ООО и основной общеобразовательной программы ООО МАОУ СОШ № 30. Занятия проходят в разновозрастной группе - 5-8 класс.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Спортивно-оздоровительные результаты программы:

- 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.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание программы

Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Техника безопасности.
Овладение техникой передвижений	Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.
Овладение техникой передачи мяча	Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.
Овладение техникой подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
Овладение техникой нападающего удара	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
Овладение техникой владения мяча и развитие координационных способностей.	Учебная игра в волейбол, двухсторонняя игра в волейбол

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Практика	Теория
1	Основные правила волейбола. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	1,6	0,4
2	Техника верхних передач.	2	0,4
3	Техника нижних передач.	1,6	0,4
4	Техника верхних передач в движении.	2	0,4
5	Техника верхней передачи за голову.	1,6	0,4
6	Совершенствование передачи мяча в движении	2	0,4
7	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1,6	0,4
8	Техника приема мяча с подачи	2	0,4
9	Техника нижней прямой подачи	1,6	0,4
10	Нижняя прямая подача на точность	2	0,4
11	Техника верхней прямой подачи.	1,6	0,4
12	Верхняя прямая подача на точность по заданию.	2	0,4
13	Верхняя боковая подача в пределы площадки.	1,6	0,4
14	Прием мяча двумя снизу с подачи.	2	0,4
15	Совершенствование навыков верхней прямой подачи	1,6	0,4
16	Техника прямого нападающего удара через сетку.	2	0,4
17	Совершенствование техники нападения и блокирования	1,6	0,4
18	Техника группового блокирования	2	0,4
19	Совершенствование техники прямой подачи в определенную зону.	1,6	0,4
20	Совершенствование навыков подачи, приема мяча в учебной игре	2	0,4
21	Совершенствование навыков приема и нападения.	1,6	0,4
22	Техника обманных действий в игре.	2	0,4
23	Техника нападающих ударов со сменой игроков.	1,6	0,4
24	Совершенствование приема мяча снизу после блока.	2	0,4
25	Совершенствование техники группового блокирования.	1,6	0,4
26	Совершенствование нападающего удара с задней линии	2	0,4
27	Совершенствование способов приема мяча с их чередованием.	1,6	0,4
28	Техника передачи мяча одной рукой в прыжке	2	0,4
29	Совершенствование техники подачи мяча различными способами.	1,6	0,4
30	Совершенствование способов приема мяча в игровых комбинациях.	2	0,4
31	Совершенствование техники верхней передачи за голову	1,6	0,4
32	Совершенствование приема мяча снизу после нападающего удара.	2	0,4
33	Техника зонного блокирования	1,6	0,4
34	Техника приема мяча отраженного сеткой	2	0,4
35	Совершенствование техники приема мяча сверху в прыжке.	1,6	0,4

36	Обманные действия у сетки путем имитации нападающего удара.	2	0,4
37	Совершенствование приема мяча после нападающего удара в игровых комбинациях.	1,6	0,4
38	Обманные действия при выполнении второй передачи.	2	0,4
39	Совершенствование навыков игры в 3 касания.	1,6	0,4
40	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	2	0,4
41	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1,6	0,4
42	Совершенствование навыков игры на сетке.	2	0,4
43	Развитие ловкости и координации	1,6	0,4
44	Совершенствование верхней прямой подачи по определенным зонам	2	0,4
45	Совершенствование верхней прямой передачи мяча в прыжке и нападающий удар в определенную зону.	1,6	0,4
46	Отработка технических элементов в учебной игре.	2	0,4
47	Совершенствование техники подачи и приема мяча в игровых комбинациях.	1,6	0,4
48	Отработка технических элементов в учебной игре.	2	0,4
49	Совершенствование навыков подачи, приема и паса в определенную зону.	1,6	0,4
50	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	0,4
51	Отработка технических и тактических элементов в учебной игре.	1,6	0,4
52	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке в определенную зону.	2	0,4
53	Учебная игра с отработкой технических элементов	1,6	0,4
54	Учебная игра с отработкой тактических элементов	2	0,4
55	Совершенствование навыков второй передачи	1,6	0,4
56	Техника приема мяча в падении	2	0,4
57	Совершенствование навыков защитных действий	1,6	0,4
58	Демонстрация навыков игры в соревновательной деятельности	2	0,4
59	Совершенствование тактических действий в игровых комбинациях	1,6	0,4
60	Развитие быстроты и прыгучести.	2	0,4
61	Совершенствование тактических действий в защите в игровых комбинациях.	1,6	0,4
62	Совершенствование тактических действий в нападении в игровых комбинациях.	2	0,4
63	Совершенствование навыков блокирования	2	0,4
64	Демонстрация навыков игры в соревновательной деятельности	1,6	0,4
65	Совершенствование технических навыков в контрольных упражнениях	2	0,4
66	Совершенствование навыков в игровых комбинациях	1,6	0,4
67	Совершенствование технических навыков в контрольных упражнениях	2	0,4
68	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1,6	0,4
149,6 часа			

