

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрено

на заседании кафедры
естественно-научных и
развивающих дисциплин

Протокол № 1
от 28.08.19 г.

Проверено

Заместитель директора по
УВР ГБОУ гимназии
г. Сызрани

Рябышева Т.В.

Дата 30.08.19

Утверждено

Директор ГБОУ
гимназии г. Сызрани



Назаренко Ж.И.

Пр. № 1 от 30.08.19 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Волейбол»

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 8

Срок реализации: 1 год

Составитель: Фадеев Дмитрий Федорович,

учитель физической культуры

ГБОУ гимназии г. Сызрани

Сызрань, 2019

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты: Определять и высказывать под руководством учителя самые 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.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- **Познавательные УУД:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- **Коммуникативные УУД:** Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты: Способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха. Умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими

2. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Теоретические знания.

Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол.

2. Техника, приемы и тактика игры.

Техника передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника ловли мяча. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи; выполнение подачи, второй передачи и нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

3. Физическая подготовка.

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

5. Правила перемещения при игре в волейбол.

Правила перемещения при игре в волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Формы организации и виды деятельности:

1. Спортивные игры
2. Соревнования
3. Учебно-тренировочные занятия
4. Эстафета

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретические знания	1	1	
2.	Техника, приемы и тактика игры.	14		14
3.	Физическая подготовка.	8		8
4.	Подвижные игры и эстафеты.	8		8
5.	Правила перемещения при игре в волейбол.	3		3
ИТОГО		34	1	33