Приложение к ООП ООО

МБОУ «Школа № 29»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 29»

(МБОУ «Школа № 29»)

Принята Утверждена

решением педагогического совета приказом директора МБОУ «Школа№ 29»

протокол № 1 от 28.09.2019 г. от 02.09.2019 г. № 133

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

(Спортивно-оздоровительное направление)

8-9 класс

Составитель: Щекатурова Н.А.,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Прокопьевск

2019

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности……………..……..3

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности……..………………………..……………..5

3. Тематическое планирование……………….……...……………..………… 7

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**8 - 9 классы**

*История возникновения волейбола. Правила игры.  Развитие волейбола.*

*Правила техники безопасного поведения.* *Личная гигиена.*  Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена. Использование.  Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

*Техника и тактика игры*

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

 Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

 Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

  Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

 Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

  Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;

 передача мяча,

 Прием и передача мяча снизу, 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 через сетку.

  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

  Прием мяча снизу в группе.

  Технические действия при подаче.

  Взаимодействие игроков первой линии.

 Взаимодействие игроков второй линии.

  Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.

 Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

  Нападающие удары. 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 ).

  Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.

  Прием мяча, отраженного сеткой.

**Форма организации: спортивная секция**

**Вид деятельности: игровая, спортивная, оздоровительная**

**Тематическое планирование**

8 -9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | История возникновения волейбола. Правила игры. *Правила техники безопасного поведения.* | 1 | 1 | . |
| 2 | Специальная техническая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 3 | Специальная тактическая подготовка | 5 |  | 5 |
| 4 | ОФП | 6 |  | 6 |
| 5 | Соревнования, контрольные занятия. | 12 |  | 12 |
|  | Всего: | 34 | 5 | 29 |