

Содержание

Раздел	Стр.
1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности	4
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с формированием функциональной грамотности	7

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения предмета

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях волейболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Волейбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в волейболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотrudничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты освоения предмета характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование волейбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты освоения характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейболом;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу.

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по волейболу.

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях по волейболу будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка

Занимает очень важное место в тренировке волейболистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Уровень физического развития:

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6,2-5,5	5,0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6,0-5,4	5,0

			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5,9-5,4	4,9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9,6-9,1	8,8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9,5-9,0	8,7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9,4-9,0	8,6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и меньше	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Раздел программы	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов			Формирование ФГ
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	Техника безопасности	1	1		Читательская грамотность
2	теория	История развития волейбола просмотр к/ф «История Волейбола»	1	1		
		Правила игры; разучивание основных правил игры в волейбол	3	1	2	Математическая грамотность
3	разминка	Индивидуальная и групповая	4	1	3	
4	Упражнения на развитие основных качеств	Развитие прыгучести	5	1	4	
		Развитие быстроты	5	1	4	
		Развитие ловкости	5	1	4	
5	передачи	Передача мяча сверху	4	1	3	Финансовая грамотность
		Передача мяча снизу	4	1	3	
		Групповые действия	8	1	7	
6	подачи	Техника нижней подачи	5	1	4	
		Техника верхней подачи	5	1	4	Естественно-научная грамотность
7	нападение	Техника нападающего прыжка. Движение рук и корпуса	7	1	6	
8	Спортивно-подвижные игры	Пионербол; мини-футбол; перестрелка; коршун и наседка	13	2	11	Креативное мышление

9	Соревнования	Контрольные игры участие в соревнованиях	10	-	10	Глобальные компетенции
Итого:			80	15	65	

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 80 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.