

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 3
от « 11 » 01 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Боярских Е.И. Е.И.
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. Н.И.
Приказ № 11 2019 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
7 класс

Автор-составитель:
Тихонов Сергей Георгиевич,
учитель физической культуры

Голышманово, 2019

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих **умений**:

- определять и высказывать 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

- Основы знаний (1 час)
- Общая физическая подготовка и техническая подготовка (16 часов)
- Основа тактики игры (10 часов)
- Техника- тактическая подготовка (4 часа)
- Товарищеские игры по волейболу (3 часа)

В разделе «основы знаний» Постановка целей и задач на учебный год, основные правила игры.

В разделе «Общая физическая подготовка и техническая подготовка» Приемы и передачи мяча на месте. Развитие технических навыков. Работа с теннисными мячами. Передачи и приемы мяча в движение и на месте. Развитие физических качеств, челночный бег: 3 x 10 м , прыжки на скакалки, подтягивание. Освоение техники подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передачи мяча над собой. Приемы мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи мяча у стены. Развитие физических качеств. Работа с набивными мячами. Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.

В разделе «Основа тактики игры» Розыгрыши мяча через центр. Защитные действия: блокирование мяча. Действия игроков в нападении: отработка ударов с различных зон. Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

В разделе «Техника- тактическая подготовка» Техника – тактическая подготовка: перемещение игроков по площадке. Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Групповые тактические взаимодействие игроков в нападении.

В разделе «Товарищеские игры по волейболу» Учебно- тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов.

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя:

- объяснение педагогом необходимых теоретических понятий,
- беседу с учащимися,
- показ изучаемых технических элементов,
- просмотр презентаций.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личные и метапредметные)				Оборудование	Дата
				Характеристика деятельности					
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел № 1. «Основы знаний» (1 час)									
1.	Постановка целей и задач на учебный год, основные правила игры.	Вводный 1 час.	Выполнение всех поставленных задач.	Развивать готовность к сотрудничеству	Совершенствовать технику и тактику игры.	Уважительное отношение к партнерам.	Различать допустимые и не допустимые формы поведения.	Наглядное пособие.	
Раздел № 2. "Общая физическая подготовка и техническая подготовка" (16 часов)									

2.	Приемы и передачи мяча на месте.	Комбинированный 1 часа.	Знать правила игры в волейбол. Знать что такое физическая культура и ее роль в жизни.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Уважительное отношение к партнерам.	Различать допустимые и не допустимые формы поведения.	Волейбольные мячи.	
3 4	Развитие технических навыков. Работа с теннисными мячами	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения передачи и приема мяча.	Стремление к самосовершенствованию.	Способы развития техники и ловкости.	Уважительное отношение к партнерам.	Бережное отношение к инвентарю.	Теннисные мячи.	
5 6	Передачи и приемы мяча в движение и на месте.	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения упражнений .	Стремление к самосовершенствованию.	Развитие техники передач и приемов мяча.	Уважительное отношение к партнерам.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
7	Развитие физических	Комбинированный	Техника выполнения упражнений	Индивидуаль-	Развитие координации,	Уважительное отношение к товарищам по	Бережное отношение к	Скакалки и секундомер	

	качеств. Челночный бег: 3 x 10 м , прыжки на скакалки, подтягивание.	ванный 1 час.	.	ная работа, работа в команде.	силы, прыгучести.	команде.	инвентарю.	.	
8 9 10	Освоение техники подачи мяча.	Комбинированный 3 часа.	Техника выполнения упражнений	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие технического мастерства.	Уважительное отношение к коллективу.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
11 12	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передачи мяча над собой. Приемы мяча двумя руками снизу.	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения упражнений	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие техники передач и приемов мяча.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
13	Передачи мяча двумя руками	Комбинированный	Техника выполнения	Индивидуальная	Развитие техники	Уважительное отношение к	Бережное отношение к	Волейбольные мячи.	

14	сверху после перемещений. Передачи мяча у стены.	ванный 2 часа.	упражнений .	ная работа, работа в команде.	передач мяча двумя руками.	товарищам по команде.	инвентарю.		
15	Развитие физических качеств. Работа с набивными мячами.	Комбинированный 1 час.	Техника выполнения упражнений .	Стремление к самосовершенствованию.	Развитие силы: рук, ног, плечевого пояса.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Набивными мячи.	
16 17	Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.	Комбинированный 2 часа.	Четкость выполнения упражнений .	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие техники приемов и передач мяча сверху, снизу. Развитие техники нижней прямой подачи.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
Раздел №3. "Основа тактики игры" (10 часов)									
18 19	Розыгрыши мяча через центр.	Комбинированный	Четкость выполнения упражнений	Работа в команде.	Развитие технических и тактических	Уважительное отношение к товарищам по	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	

		ванный 2 часа.	.		навыков розыгрышей мяча через центр.	команде.			
20 21 22	Защитные действия: блокирование мяча.	Комбин иро - ванный 3 часа.	Четкость выполнения упражнений .	Индивиду аль-ная работа, работа в команде.	Организованно сть выполнений защитных действий: блокирование мяча	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейболь ные мячи.	
23 24 25	Действия игроков в нападение: отработка ударов с различных зон.	Комбин иро - ванный 3 часа.	Точность наносимых ударов.	Индивиду аль-ная работа, работа в команде.	Развитие тактических и технических навыков.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейболь ные мячи.	
26 27	Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.	Комбин иро - ванный 2 часа.	Тактическое правильное перемещени е игроков по площадке.	Работа в команде.	Развитие тактических навыков.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейболь ные мячи.	

Раздел № 4. "Техника- тактическая подготовка" (4 часа)

28	Техника – тактическая подготовка: перемещение игроков по площадке.	Теоретический 1 час	Тактическая подготовка.	Работа в команде.	Развитие тактических навыков. Умение применять на площадке	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Макет волейбольной площадки.	
29	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практический 1 час	Техника передач мяча и перемещения игроков по площадке.	Работа в команде.	Тактика игры в защите и в нападении.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
30 31	Групповые тактические взаимодействия игроков в нападении.	Практический 1 час.	Выполнение всех технических и тактических действий.	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
Раздел №5. Товарищеские игры по волейболу (3 часа)									
32	Учебно – тренировочная игра в волейбол	Практический 1 час	Выполнение всех технических и	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении и в	Уважительное отношение к товарищам по команде и к	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	

	с заданиями.	час.	тактических действий.		защите.	сопернику.			
33 34	Учебно – тренировочная игра. Подведение итогов.	Теоретический 1 час, практический 1 час	Выполнение всех технических и тактических действий. Самоанализ.	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении и в защите.	Уважительное отношение к товарищам по команде и к сопернику.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	