**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

**Рабочая программа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Курса по внеурочной деятельности****«Волейбол»** Спортивно-оздоровительное направление |  |
| Уровень основного общего образования 7-9 класс  |  |
| Срок реализации программы 3 года |  |
| Учебный год 2020-2021 |  |
| Учитель Богатова Ирина Геннадьевна |  |

п. Железнодорожный

2020-2021 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности……………………3

3. Планируемые результаты освоения курса ………………………………..….4

4. Содержание курса внеурочной деятельности 6

5. Тематическое планирование 7

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение………….11

7. Список литературы……………………………………………….…………...11

 **1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с** требованиями

* ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».
* основной образовательной программой основного общего образования школы,
* планом внеурочной деятельности школы,
* календарным учебным графиком,
* положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности школы.

**Цель:** обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. развитие специальных физических способностей, необходимых при

совершенствовании техники и тактики;

1. прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
2. приучение к соревновательным условиям;
3. определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
4. знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу. **Развивающие:**
5. содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
6. повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
7. развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

1. подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
2. воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
3. воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Актуальность**. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

**Новизна.** Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

        В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

1. **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Данный курс предназначен для обучающихся 7-9 классов.

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная. .

По масштабу действия – учрежденческая.

По срокам реализации – 1 год.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 68. Реализуется на базе МБОУ «СОШ №6». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два часа.

**Используемые формы и методы обучения.**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Большее внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

**Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

* + групповые, теоретические и практические занятия,
	+ соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
	+ подвижные игры,
	+ квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Методы работы:**

1. словесные: объяснение, беседа;
2. наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
3. практические: тренировочная игра.

**Методы и приемы обучения:**

 1.круговая тренировка;

2.игровой;

3.соревновательный.

**Используемые технологии:**

1. личностно-ориентированное обучение;
2. здоровье сберегающие технологии;
3. игровые технологии;
4. информационно-коммуникационные технологии;
5. соревновательные.

# 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты:**

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности,

дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

1. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
2. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения
3. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;

 5.Умение оказывать помощь своим сверстникам.

 **Метапредметные результаты:**

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

1. потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
2. умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

6. спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

**Формы аттестации/контроля:**

Основным показателем выполнения программы внеурочной деятельности по курсу «Волейбол» является - освоение требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

В конце учебного года все обучающиеся класса сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Оценочные материалы:**

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

Форма контроля

Проверяемые ОК, ПК, У, З

Форма контроля

Проверяемые ОК, ПК, У, З

Форма контроля

Проверяемые ОК, ПК, У, З

Итоговая аттестация

**4.Содержание курса внеурочной деятельности 7-9 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем**  | **Необходимое количество часов**  | **Изучаемые дидактические единицы**  |
| 1.  | Перемещение игроков (4 часа)  | 2    | Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.  |
| 2  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  |
| 2.  | Передачи мяча (10 часов)  | 2   | Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).  |
| 2  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).  |
| 2  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.  |
| 2  | Передача снизу двумя руками над собой.  |
| 2  | Передача снизу двумя руками в парах.  |
| 3.  | Подачи мяча (6 часов)  | 2  | Нижняя прямая подача.  |
| 2  | Верхняя прямая подача.  |
| 2  | Подача в прыжке.  |
| 4.  | Нападающие (атакующие) удары (8 часов)  | 4  | Прямой нападающий удар (по ходу).  |
| 4  | Нападающий удар с переводом вправо (влево).  |
| 5.  | Приём мяча (10 часов)  | 2  | Приём мяча снизу двумя руками.  |
| 2  | Приём мяча сверху двумя руками.  |
| 2  | Приём мяча, отраженного сеткой.  |
| 2  | Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.  |
| 2  | Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.  |
| 6.  | Блокирование атакующих ударов (6 часов)  | 2  | Одиночное блокирование.  |
| 2  | Групповое блокирование (вдвоём, втроём).  |
| 2  | Страховка при блокировании.  |
| 7.  | Тактические игры (16 часов)  | 2  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.  |
| 2  | Групповые тактические действия в нападении, защите.  |
| 4  | Командные тактические действия в нападении, защите.  |
| 8  | Двусторонняя учебная игра.  |
| 8.  | Подвижные игры и эстафеты (4 часа)  |  2  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.  |
| 2  | Игры, развивающие физические способности.  |
| 9.  | Судейская практика (4 часа)  | 4  | Судейство учебной игры в волейбол.  |
|   | **Итого**  | **68 часов**  |   |

 **5. Тематическое планирование 7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем**  | **Необходимое количество часов**  | **Виды и формы учебной деятельности**  | **Формы промежуточной аттестации**  |
| 1.  | Перемещение игроков (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  | Зачет  |
| 2.  | Передачи мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 3.  | Подачи мяча (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 4.  | Нападающие (атакующие) удары (8 часов)  | 8  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 5.  | Приём мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 6.  | Блокирование атакующих ударов (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 7.  | Тактические игры (16 часов)  | 16  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 8.  | Подвижные игры и эстафеты (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |  |
| 9.  | Судейская практика (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
|   | **Итого**  | **68 часов**  |   |   |

**Тематическое планирование 8 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем**  | **Необходимое количество часов**  | **Виды и формы учебной деятельности**  | **Формы промежуточной аттестации**  |
| 1.  | Перемещение игроков (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  | Зачет  |
| 2.  | Передачи мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 3.  | Подачи мяча (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 4.  | Нападающие (атакующие) удары (8 часов)  | 8  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 5.  | Приём мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 6.  | Блокирование атакующих ударов (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 7.  | Тактические игры (16 часов)  | 16  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 8.  | Подвижные игры и эстафеты (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |  |
| 9.  | Судейская практика (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
|   | **Итого**  | **68 часов**  |   |   |

**Тематическое планирование 9 «А», 9 «Б» кл**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем**  | **Необходимое количество часов**  | **Виды и формы учебной деятельности**  | **Формы промежуточной аттестации**  |
| 1.  | Перемещение игроков (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  | Зачет  |
| 2.  | Передачи мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 3.  | Подачи мяча (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 4.  | Нападающие (атакующие) удары (8 часов)  | 8  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 5.  | Приём мяча (10 часов)  | 10  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 6.  | Блокирование атакующих ударов (6 часов)  | 6  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 7.  | Тактические игры (16 часов)  | 16  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
| 8.  | Подвижные игры и эстафеты (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |  |
| 9.  | Судейская практика (4 часа)  | 4  | Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков  |
|   | **Итого**  | **68 часов**  |   |   |

**6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

 1.волейбольные мячи 20 шт;

 2.перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;

3.гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

4.волейбольная сетка;

5.гимнастические маты;

6.баскетбольные мячи10 шт;

7. гимнастические скамейки 4 шт;

8.гимнастическая стенка 2 пролета.

**7.Литература для учителя:**

1. Рабочие программы по физической культуры 7 – 9 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2012 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Автор Г.А.Колодницкий.- М.:

Просвещение, 2011 г.

1. Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
2. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель,2013 г.