

СОГЛАСОВАНО
протокол методического совета
от 27.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СОШ №17
от 30.08.2018 г. № 127-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

(направление: спортивно-оздоровительное,

срок реализации – 1 год,

34 часа в год)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Бальчугова В.Г.

Тобольск, 2018

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получают возможность:

- Вести здоровый образ жизни;
- Укрепить свое здоровье;
- Быть гармонически-физически развитыми;
- Узнать о волейболе как о виде спорта и активном отдыхе;
- Формирования устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Обучится технике и тактике игры в волейбол;
- Развить свои физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость и гибкость);
- Формирования необходимых теоретических знаний;
- Воспитания моральных и волевых качеств.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по волейболу направлению «спортивно-оздоровительное» является формирование следующих умений:

- 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.

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

Формы организации: однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Содержание	Виды деятельности
Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки	Техническому, тактическому или физическому.

волейболиста.	
Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях.	Техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия: построены на учебной двусторонней игре в волейбол.	По упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия: приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий).	С целью получения данных об уровне техникотактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	1	2
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		1	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		1	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		1	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		1	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		1	1

	Игровое занятие		1	1
7	Правила игры. Игровое занятие.	0,5	0,5	1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		1	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		1	1
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		1	1
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		1	1
12	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.		1	1
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.		1	1
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие		1	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		1	1
16	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		1	1
17	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.		1	1
18	Правило игры. Игровое занятие.	0,5	0,5	1
19	Нижней прямой подачи с середины площадки. Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		1	1
20	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		1	1
21	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		1	1
22	Общая физическая подготовка.		1	1

	нижней прямой подача с середины площадки.			
23	Правила игры. Игровое занятие.	0,5	0,5	1
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		1	1
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		1	1
26	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.		1	1
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие.	0,5	0,5	1
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.		1	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.		1	1
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		1	1
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		1	1
32	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		1	1
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		1	1
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		1	1
	ИТОГО:	3	34	34

4. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Наименование	Количество/шт.
1.	Сетка волейбольная с металлическими тросами	1
2.	Крепеж настенный для волейбольной сетки	1
3.	Волейбольные мячи	15
4.	Баскетбольные мячи	7-8
5.	Футбольные мячи	4
6.	Теннисные мячи	15
7.	Набивные мячи	2
8.	Скакалки детские	15
9.	Маты гимнастические	5

10.	Скамейки гимнастические	3
11.	Кубики	6
12.	Гантели наборные	1 набор
13.	Табло перекидное	1
14.	Сетка для хранения и переноса мячей	2
15.	Конус сигнальный	10
16.	Насос ручной	2
17.	Секундомер	1
18.	Аптечка	1