**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гальбштадтская средняя общеобразовательная школа»**

**«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальбштадтская СОШ»**

****

**«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель экспертного совета Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Насибулина Э.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф.Осипова

Заключение от \_\_\_\_\_2019г. Приказ №\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»,**

**5 – 9 классы**

**Рабочая программа составлена на основе авторской программы под ред.**

**Г.А.Колодницкого, В.С.Кузнецова и М.В.Маслова**

Программу составил Идрисов А.Р.,

учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский - 2019г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (утв. приказом директора МБОУ «Гальбштадтская СОШ» от 5 августа 2019 №146)
* Учебный план основного общего образования 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа 2019 №146).
* Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа №146)
* Положение об организации внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» (утв. Приказом директора МБОУ «Гальбштадтская СОШ» от 1 августа 2018 №193).

Рабочая программа составлена на основе пособия:

* Колодницкий, Г.А., Кузнецов, В.С., Маслов, М.В. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г - 76с.

**Цели и задачи курса**

Курс внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как один из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея курса заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данный курс направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которого положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Курс внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление следующей **цели:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
* популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* обучение технике и тактике игры в волейбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Волейбол** (англ. *volleyball*— отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\_9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* — ударом рук по мячу переправить его насторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры**.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18\_9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9\_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

**Планируемые результаты освоения курса**

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.

*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 учащимися 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.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 35 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Программа составлена для учащихся 5-9 классов, 11-15 лет.

Промежуточная и итоговая аттестация по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» не предусмотрена.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Правила игры и соревнований. | 3 |
| Стойка. Перемещения в стойке. Способы перемещения | 5 |
| Передачи мяча | 6 |
| Прием мяча  | 6 |
| Игры и эстафеты на закрепление и совершенствованиетехнических приёмов и тактических действий | 4 |
| Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 4 |
| Двусторонняя учебная игра | 7 |
| Итого | 35 |

**Содержание курса**

*Перемещения*.

Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

*Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая

*Атакующие удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

*Приём мяча*

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками

Приём мяча, отражённого сеткой

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование . Групповое блокирование (вдвоём, втроём)

Страховка при блокировании

*Тактика игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

*Судейская практика*

Судейство игры в волейбол.

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

**35 часов, 2019 – 2020 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Правила игры и соревнований. Техника передач | 1 | 4.09 |
| 2 | Техника верхних передач. Игра  | 1 | 11.09 |
| 3 | Техника нижних передач. Игра  | 1 | 18.09 |
| 4 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 | 25.09 |
| 5 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 | 2.10 |
| 6 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | 9.10 |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 | 16.10 |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 | 23.10 |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 | 6.11 |
| 10-11 | Нижняя прямая подача | 2 | 13.1120.11 |
| 12-13 | Верхняя прямая подача | 2 | 27.114.12 |
| 14-15 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 2 | 11.1218.12 |
| 16-17 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 2 | 25.128.01 |
| 18 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | 15.01 |
| 19 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 | 22.01 |
| 20 | Приём мяча сверху двумя руками | 1 | 29.01 |
| 21 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | 5.02 |
| 22-23 | Одиночное блокирование | 2 | 12.0219.02 |
| 24-25 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 2 | 26.024.03 |
| 26 | Страховка при блокировании | 1 | 11.03 |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 | 18.03 |
| 28 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 | 1.04 |
| 29 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 8.04 |
| 30 | Двусторонняя учебная игра | 1 | 15.04 |
| 31 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 | 22. 04 |
| 32-33 | Игры, развивающие физические способности | 2 | 29.046.05 |
| 34-35 | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 | 13.0520.05 |

**Лист внесения изменений в календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Содержание изменений** | **Основание (причина) изменений** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист**

**экспертизы рабочей программы курса внеурочной деятельности**

Курс внеурочной деятельности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_класс

Составитель программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эксперт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии и показатели** | **Выраженность критерия****есть (+),** **нет (-)** | **Комментарий эксперта****(при показателе «нет»)** |
| 1. *Полнота структурных компонентов рабочей программы курса*
 |
| 1.1 | Титульный лист |  |  |
| 1.2. | Пояснительная записка |  |  |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения курса |  |  |
| 1.4. | Содержание курса |  |  |
| 1.5. | Календарно-тематический план |  |  |
| 1. *Качество пояснительной записки рабочей программы курса*
 |
| 2.1. | Раскрывает цели и задачи обучения, воспитания и развития обучающихся по данному направлению, педагогическую идею курса внеурочной деятельности |  |  |
| 2.2. | Содержит информацию о продолжительности занятий, возрастную принадлежность,  |  |  |
| 2.3. | Содержит информацию о видах деятельности, формах подведения итогов работы |  |  |
| 1. *Качество описания планируемых результатов освоения курса*
 |
| 3.1. | Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения курса внеурочной деятельности |  |  |
| 3.2. | Личностные и метапредметные результаты конкретизированы через соответствующие УУД |  |  |
| 1. *Качество описания содержания курса внеурочной деятельности*
 |
| 4.1. | Содержит информацию о теме раздела и его содержании |  |  |
| 4.2. | Содержит информацию о формах организации и видах деятельности обучающихся |  |  |
| 1. *Качество тематического поурочного плана*
 |
| 5.1. | Содержит информацию о продолжительности изучения раздела |  |  |
| 5.2. | Отражает информацию о теме каждого занятия, дату его проведения |  |  |
| 1. *Грамотность оформления: соответствие требованиям информационной грамотности*
 |
| 6.1. | Содержание разделов соответствует их назначению |  |  |
| 6.2. | Текст рабочей программы структурирован |  |  |
| 6.3. | Текст рабочей программы представлен технически грамотно |  |  |

Выводы эксперта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_