

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(5 класс - 35 часов)**

Учитель физической культуры:
Жижина Л.П.

Калининград
2019

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-го класса

1. 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 личностные, метапредметные, предметные результаты.

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.

Предметными результатами являются

- специфические умения,
- формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

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.

К концу изучения курса обучающиеся должны

Знать:

- Правила игры волейбол;
- Правильную расстановку игроков;

Уметь:

- Выполнять передачу мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении);
- Выполнять индивидуальные тактические действия;
- Приём мяча двумя руками снизу;
- Нижняя прямая подача мяча;
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно проговаривать последовательность действий;
- Высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

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

Программа курса включает в себя:

Стойки и перемещения (7ч)

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении) (7ч)

Применение: при приеме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками (6ч)

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Нижняя прямая подача мяча (6ч)

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Индивидуальные тактические действия (3ч)

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Игровые занятия (6ч)

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Формы организации:

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Групповая работа
- Соревнования

3.Тематическое планирование

№	Название раздела с указанием кол-ва часов, темы уроков
Стойки и перемещения (7 часов)	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игра «Перестрелка».
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.
5	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Подвижные игры и эстафеты.
6	Общая и специальная физическая подготовка. Способы перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
7	Способы перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры и эстафеты.
Передача мяча двумя руками сверху (7 часов)	
8	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».
9	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

10	Общая физическая подготовка. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой. Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка», «Пионербол».
12	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку.
14	Общая физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».
Прием мяча двумя руками (бчасов)	
15	Общая физическая подготовка. Разучивание техники приема мяча снизу двумя руками после набрасывания партнером.
16	Прием мяча снизу двумя руками после набрасывания партнером. Подвижные игры и эстафеты.
17	Общая и специальная физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты с мячом.
18	Общая физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».
19	Общая физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».
20	Общая физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками с отскока от стены. Игра в «Пионербол».
Нижняя прямая подача мяча (6 часов)	
21	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.
22	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.
23	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя прямая подача с середины площадки.
26	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя прямая подача с середины площадки.
Индивидуальные тактические действия (3 часа)	
27	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
29	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
Игровые занятия (6 часа)	
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебная игра.

31	ОСФП. Учебная игра
32	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
33	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
34	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
35	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.
Итого: 35ч	