

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 43 г. Челябинска» от 05.08.2019 г. № 356

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление

**Спортивно-
оздоровительное**

Объединение

«Волейбол»

Класс

5-9

Разделы программы внеурочной деятельности

- Результаты освоения курса внеурочной деятельности; стр. 2
- Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; стр. 3
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы; стр. 4

Результаты освоения обучающимися программы 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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

2. *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.

3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия 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.

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5

2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5	Двусторонняя учебная игра.	1
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3
14	Двусторонняя учебная игра.	1
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2

26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1

24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1

20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

Система отслеживания результатов усвоения материала:

Диагностический инструментарий	Критерии
Характер межличностных отношений	тестирование, наблюдения
Развитие коммуникативных способностей	анкетирование, тестирование, наблюдения
Сформированность нравственных качеств	тестирование, анкетирование
Самосознание и самооценка черт характера	анкетирование
Соблюдение нравственных норм поведения	тестирование, наблюдения

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.