МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «31» августа 2018 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 123 от «31» августа 2018г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол: быстро, ловко, высоко»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для учащихся 7-9 классов

на 2018-2019 учебный год

Составители:

Васильев Александр Васильевич, учитель физической культуры

Кормильцев Евгений Владимирович, учитель физической культуры

2018 год

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты** освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол: быстро, ловко, высоко» должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол: быстро, ловко, высоко» должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Регулятивные УУД:*

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

*Познавательные УУД:*

* технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

*Коммуникативные УУД:*

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы по волейболу. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности при занятии внеурочной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов или тем** | | | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | Становление волейбола как вида спорта  Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола | | | Теоретическое занятие, групповая работа | Познавательная деятельность |
| 2 | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу  Упрощенные правила игры  Действующие правила игры.  Методика судейства соревнований.  Терминология и жестикуляция. | | | Беседа, показ | Познавательная деятельность |
| 3 | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.  Основные задачи технической подготовки.  Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.  Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок.  Задачи тренировочного процесса.  Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)  Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.  Контроль технической подготовкой. | | | Практическое занятие, коллективная работа | Игровая деятельность, тренировочные упражнения |
| 4 | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.  Ознакомление с техникой игры.  Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.  Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.  Нормативные требования и испытания по технической подготовке.  Техника игры, ее характеристика.  Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.  Терминология.  Техника нападения, техника защиты.  Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. | | | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа,  соревнования | Игровая деятельность, анализ информации |
| 5 | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.  Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.  Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.  Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. | | | Практическое занятие, коллективная, групповая, индивидуальная работа | Игровая деятельность, тестирование, выполнение упражнений |
| 6 | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.  Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.  Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.  Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. | | | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение упражнений |
| ***Изучение техники игры в волейбол***  *техника нападения.* | | | | | |
| 7 | | Устойчивая, основная;  - статическая стартовая стойка;  - динамическая стартовая стойка. | | Практическое занятие, коллективная, групповая, индивидуальная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 8 | | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. | | Практическое занятие, коллективная, групповая, индивидуальная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| Обучение техники подачи мяча: | | | | | |
| 9 | | | Обучение технике нижней прямой подачи | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 10 | | | Обучение технике нижней боковой подачи  - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность |
| 11 | | | Обучение технике верхней прямой подачи  - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 12 | | | Обучение техники верхней боковой подаче  - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 13 | | | Обучения технике верхних передач  - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 14 | | | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).  Техника передачи двумя сверху  Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).  двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 15 | | | Обучение технике передач снизу  - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 16 | | | Обучение технике нападающих ударов  - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 17 | | | Обучение технике нападающих ударов  - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 18 | | | Обучение технике нападающих ударов  - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 19 | | | Обучение технике нападающих ударов  - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 20 | | | Обучение технике нападающих ударов  - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| *Техника защиты:* | | | | | |
| 21 | | | Обучение технике приема подач  - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 22 | | | Обучение технике приема мяча с падением  - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,  на руки – грудь | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 23 | | | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| ***Изучение тактики игры в волейбол***  *Тактика нападения:* | | | | | |
| 24 | | | Обучение и совершенствование индивидуальных  тактическим действиям  Групповые взаимодействия.  Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.  Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом  При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Тактика защиты:* | | | |
| 25 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий  при выполнении первых передач на удар  Групповые взаимодействия.  Характеристика командных действий.  Взаимодействие игроков.  Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.  Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.  Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.  Упражнения на расслабления и растяжения.  Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.  Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.  Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 26 | Обучения тактике нападающих ударов  Нападающий удар задней линии. СФП.  Подбор упражнений для развития специальной силы. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 27 | Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока  Упражнения для развития прыгучести.  Нападающий удар толчком одной ноги.  Учебная игра. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 28 | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе  Упражнения для развития гибкости.  Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений |
| 29 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями  Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.  Учебная игра. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |
| 30 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач  Обучение приему мяча от сетки.  Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.  Развитие координации.  Учебная игра. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |
| 31 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего  Передача мяча одной рукой в прыжке.  Учебная игра. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |
| 32 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии  Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).  Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.  Подбор упражнений для развития взрывной силы.  Учебная игра. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |
| 33 | Обучение командным действиям в нападении  Учебная игра с заданием. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |
| 34 | Обучение командным действиям в защите  Учебная игра с заданием. | Практическое занятие, коллективная, групповая, командная работа | Игровая, соревновательная деятельность |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | | |
| 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Теория | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 16 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | 15 | 19 |
|  | Итого | 34 | 34 | 34 |