

Приложение к ОП ООО МБОУ СОШ с.Кузьминские Отвержки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

6 КЛАСС

I. Планируемые результаты

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся,

которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании курса должны **уметь:**

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Раздел 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

Раздел 2. Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Раздел 3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

III. Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание
1	1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2	1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3	1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
4	1	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП	
5	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные	

		сверху у стены. Нижняя прямая подача.		технические приёмы	
6	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
8	1	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии	
10	1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные	

		Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		технические приёмы	
11	1	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная		
12	1	Приемы мяча.	Коллективная		
13	1	Прием мяча с падением.	Коллективная		
14	1	Блокирование одиночное	Коллективная		
15	1	Блокирование групповое	Коллективная		
16	1	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная		
17	1	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная		
18	1	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная		
19	1	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		

20	1	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21	1	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
22	1	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная		
23	1	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
24	1	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная		
25	1	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
26	1	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная		
27	1	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
28	1	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		

29	1	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
30	1	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная		
31	1	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
32	1	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
33	1	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		
34	1	Игра.	Коллективная		