


Министерство образования и науки РФ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №2»
Братского района Иркутской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
МКОУ «Вихоревская
СОШ №2»
Л.В. А.В. Заминский
Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
МКОУ «Вихоревская СОШ №2»
Л. - 1 О. Мухоморова
«31» августа 2017 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Вихоревская СОШ №2»
/Т.А. Жеребцова/
Приказ № 96-а
от «31» августа 2017 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для учащихся 7 классов

Направление внеурочной деятельности: Спортивно- оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработала:
Кондратьева С. Н.
педагог дополнительного образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 7 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ №2» в соответствии с ФГОС ООО.

Цель – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся через обучение волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развитие волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Рабочая программа реализуется через план внеурочной деятельности ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 2». Программа рассчитана на 34 часа.
Срок реализации программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1. Воспитание российской гражданской идентичности:** патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание единства географического пространства России как единой среды проживания населяющих её народов, определяющей общность их исторических судеб; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 3. Формирование личностных представлений о целостности природы, населения и хозяйства Земли и её крупных районов и стран, о России как субъекте мирового географического пространства, её месте и роли в современном мире;** осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- 4. Формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;** осознанной доброжелательности к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и рационального природопользования;

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

11. Развитие эмоционально-ценностного отношения к природе, эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- определение цели своего обучения, постановка и формулировка новых задач в учебе;
- планирование пути достижения целей, в том числе альтернативных;
- способность соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся задачей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; работа индивидуально и в группе: умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом и игры в волейбол;
- основным правилам соревнований в игре волейбол;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой технические, тактические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях по волейболу;
- играть в волейбол.

Содержание

7 класс

34 часа (1 час в неделю)

1. Стойки и перемещения (4ч)

Три основные стойки: высокая, средняя, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения, перемещения с остановкой. Тренировочные упражнения. Перемещения: правым, левым боком, спиной, вперед, назад, прыжком. Тренировочные упражнения.

2. Спортивные подвижные игры (2ч)

Спортивная игра снайпер, перестрелка, пионербол, баскетбол, эстафета.

3. Прием и передача снизу 2-мя руками (6ч)

Отбивание мяча в стену, над собой, в парах, в тройках, в движении, через сетку., после перемещения. Тренировочные упражнения.

4. Поддача и прием подач (4ч)

Нижняя поддача. Верхняя планирующая поддача. Верхняя резаная (крученая). Боковая поддача. Поддача в прыжке. Прием подачи. Поддача в стену. Поддача через сетку. Тренировочные упражнения.

5. Передача мяча сверху (6ч)

Высокая прострельная передача. Передача назад. Короткий пас. Передача в парах. Передача в стену. Передача через сетку. Передача в треугольнике. Передача на точность. Передача в перемещении. Тренировочные упражнения.

6. Атакующий удар (4ч)

Три способа атаки. Скидка. Замедленный атакующий удар. Сильный атакующий удар. Разбег перед атакой. Удары ближней и дальней рукой. Удары в стену. Удары через сетку. Удары после передачи. удары с собственного подбрасывания. Тренировочные упражнения.

7. Блокирование (2ч)

Одиночный блок. Двойной блок. Тренировочные упражнения.

8. Техника защиты (2ч)

Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов. Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Прием мяча снизу одной рукой. Тренировочные упражнения.

9. Правила игры в волейбол (2ч)

Расстановка. Судейские жесты. Счет.

9. Контрольные нормативы (2ч)

Челночный бег. Прыжок в длину. Метание набивного мяча. Передача сверху и снизу двумя руками. Поддача. Нападающий удар через сетку.

Формы организации и виды деятельности учащихся

№	Виды деятельности	Формы организации деятельности
1	<i>образовательно-познавательной направленности</i>	Знакомство с учебными знаниями, обучающими навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала.
2	<i>образовательно-предметной направленности</i>	Использовать для формирования обучения практическому материалу разделов волейболу, подвижных игр, спортивных игр;
3	<i>образовательно-тренировочной направленности</i>	Использовать преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формировать представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол- во час.
1	Стойки и перемещения. Перемещение правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещения (бег, остановки, прыжки)	1
2	Стойки и перемещения. Различные ускорения, челночный бег.	1
3	Стойки и перемещения. Эстафеты.	1
4	Стойки и перемещения. Подвижная игра "Снайпер".	1
5	Прием и передача снизу 2-мя руками. Различные подводящие упражнения к передачи мяча 2-мя руками. Имитация приема и передачи мяча.	1
6	Прием и передача снизу 2-мя руками. Упражнения на развитие точных приемов и передач.	1
7	Упражнения снизу 2-мя руками у стены. Спортивная игра "Пионербол".	1
8	Групповые упражнения снизу 2-мя руками в парах.	1
9	Подача. Имитация подачи мяча. Игра "Перестрелка".	1
10	Подача. Метание малого мяча в стену, щит и через сетку.	1
11	Выбор места для выполнения и приема подачи.	1
12	Подача. Прием подачи.	1
13	Передача мяча сверху. Упражнения с набивными мячами	1
14	Передача мяча сверху. Имитация верхней передачи.	1
15	Различные упражнения для передачи мяча в движении. Игра снайпер.	1
16	Различные упражнения передачи мяча в парах, тройках.	1
17	Различные упражнения передачи мяча вдоль сетки и через сетку и спиной. Игра пионербол.	1
18	Одиночные и групповые упражнения с мячом.	1
19	Атакующий удар. Имитация атакующего удара. Игра пионербол.	1
20	Атакующий удар. Различные прыжковые упражнения.	1
21	Атакующий удар. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
22	Атакующий удар. Имитация атакующего удара. Упражнения для развития гибкости и координации движения.	1
23	Блокирование. Имитация блокирования. Игра баскетбол.	1
24	Блокирование. Имитация блокирования. Нападающий удар с блокированием.	1
25	Подъем мяча в падении. Упражнения на координацию движения.	1
26	Подъем мяча в падении. Передача снизу. Игра волейбол через сетку.	1
27	Передача мяча снизу 2-мя руками через сетку. Игра волейбол.	1
28	Верхняя передача мяча через сетку. Игра волейбол.	1
29	Подача мяча через сетку. Прием подач. Игра в волейбол.	1
30	Нападающий удар через сетку. Блокирование. Прием нападающего удара. Игра в волейбол.	1
31	Правила игры в волейбол.	1
32	Правила игры в волейбол.	1
33	Контрольные нормативы, ОФП и СФП.	1
34	Контрольные нормативы, ОФП и СФП.	1