Приложение

к ООП ООО

Приказ №223 от 31.08.2020г

**Рабочая программа**

**внеурочного курса «Волейбол» 7 класс**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный учащимися 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):

***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.

***обучающиеся смогут научиться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**2.СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Индивидуальные тактические действия в нападении.** **7 часов.**

1 час теоретического усвоения темы и 6 часов практических занятий.Индивидуальные тактические действия в нападении Техника выполнения. Применение стойки. Перемещения волейболиста. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

1. В стойке волейболиста после движения .

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Общефизическая подготовка

**2. Закрепление верхней передачи. 6 часов.**

6 часов практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

Закрепление техники верхней передачи. Применение в игре. Работа над ошибками.

1. В стойке волейболиста подбрасывания мяча, имитируя передачу.

2. Работа в парах набрасывания мяча.

3. Передача с последующим набрасыванием.

4. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

5. Передачи мяча над собой и партнёру.

6. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

Общефизическая подготовка

**3. Закрепление техники нижней передачи. 6 часов.**

6 часов практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

Теоретическое занятие: Сведения о строении и функциях организма человека. Закрепление техники нижней передачи.

1. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

2. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

3. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

4. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

5. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

6. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Общефизическая подготовка

**4. Верхняя прямая подача с середины площадки.** **4 часа.**

4 часа практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный, интегрированый.

1.Техника выполнения*.*

2. Подача через сетку из-за лицевой линии.

3. Подача через сетку по зонам.

Общефизическая подготовка

**5. Закрепление техники приёма мяча с подачи. 3 часа.**

3 часа практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

1. Приём мяча после движения
2. Прием мяча с подающего удара.
3. Приём мяча от сетки.

Общефизическая подготовка

**6. Подвижные игры и эстафеты. 8 часов**.

8 часов практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный, игровой, интегрированный.

1. «Бомбардиры».

2. «Удары с прицелом».

3. «Спиной к финишу».

4. «Бег с кувырками».

5. Эстафета с передачей волейбольного мяча.

6. Эстафета «Передал – садись».

7. Эстафета «Одна верхняя передача».

8. Эстафета «Две верхние передачи».

Общефизическая подготовка

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | | |
| **Класс «А»** | **Класс «Б»** | **Класс «В»** |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  |  |  |
|  | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра |  |  |  |
|  | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра |  |  |  |
|  | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |  |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  |  |  |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  |  |  |