

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

<p>СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО учителей эстетического цикла Протокол № <u>6</u> от « <u>22</u> » <u>июль</u> 2020 г. Руководитель <i>С.А. Битюцкая</i> С.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «Калиновская СОШ» <i>Л.Г. Гятых</i> Гятых Л.Г. « <u>26</u> » <u>июль</u> 2020 г.</p>	<p>РАСМОТРЕНО на педагогическом совете МБОУ «Калиновская СОШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>август</u> 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом № <u>82</u> от « <u>31</u> » <u>август</u> 2020 г. Директор МБОУ «Калиновская СОШ» <i>В.П. Белоусова</i> Белоусова В.П.</p>
--	--	--	--



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»
уровень основного общего образования
для 5-9 классов
срок реализации – 5 лет**

Разработано учителем высшей
квалификационной категории
Ковалевым Артемом Васильевичем

2020 год

1. Планируемые 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):

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.

2. Содержание программы и методические рекомендации

Программа разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности «Волейбол». Москва «Просвещение» 2011 год. Авторы: Г.А. Колодницкий; В.С.Кузнецов; М.В.Маслов.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. *Режим занятий:* занятия по данной программе проводятся в форме внеурочного занятия, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Программа внеурочной деятельности «Волейбол» является тематической и разработана для МБОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа» на ступени основного общего образования для 5-9 класса на основе авторской программы внеурочной деятельности.

Общий объем программы – 34 часа по 1 часу в неделю.

Волейбол — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18 х 9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18 х 9 м.

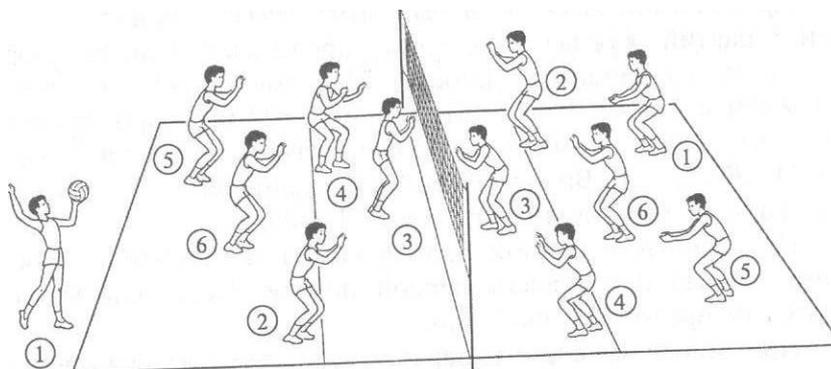
Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
 - производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
 - игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
 - мяч уходит «за»;
 - мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице.

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	с	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3	с	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3	с	с	с
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	3	с	с	с
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	3	с	с	с
Подачи мяча						

1	Нижняя прямая	Р	З	с	с	с
2	Верхняя прямая		Р	з	с	с
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	с	с	с
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	с	с	с
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	з	с	с
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	13	13	15	15
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	12	15	15
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	12	15	15
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15	20	20	20	20
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	5	7	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-	3	3	5	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3	4	4	4	4
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	3	3	3	3

3. Тематическое планирование учебного материала

Тематическое планирование 5 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Стойки, перемещения, повороты.	3
2	Обучение техники верхней передачи	10
3	Обучение техники нижней передачи	4
4	Верхняя прямая подача	3
5	Обучение техники приема мяча с подачи	7
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Стойки, перемещения, повороты.	3
2	Закрепление техники верхней передачи	10
3	Закрепление техники нижней передачи	4
4	Верхняя прямая подача	3
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	7
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Стойки, перемещения, повороты.	3
2	Совершенствование техники верхней передачи	10
3	Совершенствование техники нижней передачи	4
4	Верхняя прямая подача	3
5	Совершенствование техники приема мяча с подачи	7
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Стойки, перемещения, повороты.	1
2	Совершенствование техники верхней передачи	8
3	Совершенствование техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	5
5	Совершенствование техники приема мяча с подачи	10
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	34

Тематическое планирование 9 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Стойки, перемещения, повороты.	1
2	Совершенствование техники верхней передачи	8
3	Совершенствование техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	5
5	Совершенствование техники приема мяча с подачи	10
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого	34