



МУНИЦИПАЛЬНОЕ НЕТИПОВОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №76»

Принято
Педагогическим советом
«30» 08 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Т.В. Иванова
«01» 09 2018 г.
Приказ № 29




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению
«ВОЛЕЙБОЛ»
для учащихся 5-6 классов

Составитель
Емец Ольга Владимировна,
учитель высшей квалификационной категории


Согласовано
Заместитель директора по УВР
Гончарова И.И.
«28» 08. 2018г.

Одобрено
МО учителей физической культуры,
технологии, основ безопасности жизни
Протокол № 1
«27» 08. 2018г.

| | | |
|---|--|--------------|
|  | Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов | РП 2018 |
| | | Стр. 2 из 10 |


ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт
2. Результаты освоения программы
3. Содержание учебного предмета
4. Тематический план
5. Приложение 1. Календарно-тематический план.

| | | |
|---|--|--------------|
|  | Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов | РП 2018 |
| | | Стр. 3 из 10 |

ПАСПОРТ

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов |
| Годовой объем рабочей программы | 68 часов |
| Количество учебных часов в неделю по учебному плану | 1 час |
| Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа | Программа разработана с учетом программ:-Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г. |
| Используемый учебно-методический комплект | <ol style="list-style-type: none"> 1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений М: «Просвещение» 2012.-239с. 2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с. 3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 . ФГОС Физическая культура 5-6-7 классы учебник общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2014 |
| Цель рабочей программы | Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья. |
| Задачи рабочей программы | <ul style="list-style-type: none"> -укрепление здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; -учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах; -воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды; -формировать адекватную оценку собственных физических возможностей. |
| Формы организации и виды деятельности | Спортивная секция «Волейбол». Виды деятельности: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность; Формы организации: соревнование, отработка различных передач, подвижные игры, отработка тактических, технических элементов, отработка нападающего удара, блокирование. |

| | | |
|---|--|--------------|
|  | <p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов</p> | РП 2018 |
| | | Стр. 4 из 10 |

Результаты освоения программы по спортивно-оздоровительному направлению спортивной секции «Волейбол»

В результате занятий в спортивной секции «Волейбол» учащиеся приобретут следующие **навыки**:

- умение играть в волейбол,
- знания основных правил игры в волейбол,
- работа в команде,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований,
- знание правила техники безопасности во время занятий и оказанию первой помощи при травмах.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов,
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения,
- контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения,
- планировать и оценивать результаты своего поведения.

Личностные результаты:

- проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью,
- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности,
- формирования ценности здорового и безопасного образа жизни,
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Система достижений результатов.

Отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в соревнованиях, спартакиадах. Соревновательная деятельность является итоговым этапом занятий. Соревнование могут быть: лицейские между классами; участие в спартакиаде муниципального этапа.


Индивидуальный результат: удовлетворенность учащимися работой секции «волейбол», портфолио, наличие личных побед.

Коллективный результат: соревнования, спартакиада.

Критерии оценки результатов.

индивидуальный результат - грамоты, дипломы, систематическое посещение секции «волейбол», сдача норм ГТО.

коллективный результат – коллективные победы в соревнованиях, коллективные победы в спартакиаде.

| | | |
|---|--|--------------|
|  | <p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов</p> | РП 2018 |
| | | Стр. 5 из 10 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс (34 часа)

Тема 1. « Основные приемы игры» (11 часов)

Содержание курса: Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). 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. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая передача. Соревнование. Подачи в прыжке.

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

Формы организации: соревнования, отработка передач верхней, нижней, отработка перемещений, отработка передачи мяча.

Тема 2. «Техника и обучение техническим приемам игры ». (23 часа).

Содержание курса:

Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. Передачи мяча после подбрасывания. Передачи мяча в парах после набрасывания партнером. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе». Соревнование. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров». Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах. Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча после отскока от пола. Обучение приему мяча после набрасывания через сетку. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Соревнование. Подведение итогов.

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная


Формы организации: соревнования, отработка стоек и перемещений, подвижные игры, отработка приемам мяча снизу, сверху, отработка мяча набрасывания через сетку.

6 класс (34 часа)

Тема 1. « Техника безопасности. Стойки, перемещения» (1 час)

Содержание курса:

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.

| | | |
|---|--|--------------|
|  | <p align="center">Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-6 классов</p> | РП 2018 |
| | | Стр. 6 из 10 |

Тема 2. « Основные приемы игры » (26 часов).

Содержание курса:

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с приемом мяча снизу. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом». Ловля и передача мяча в тройках и квадратах. Техническая подготовка волейболиста. Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки. Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления. Соревнование. Двухсторонняя игра. Соревнование. Игра «Мяч капитану». Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты. Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам. Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе. Тактические действия. Игры в «Волейбол». Соревнование. Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол». Перемещения в стойке. Бег из различных и. п, с ускорением, остановками, изменением направления. Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. Техника верхней прямой подачи. Передача мяча в движении в парах. Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача в парах. Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. Контроль техники верхней прямой подачи. Техника прямого нападающего удара. Передачи и приемы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача.

Подача мяча на точность по зонам.

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

Формы организации: отработка элементов подач, передач, отработка элементов блокирования, соревнования, отработка нападающего удара.

Тема 3. « Основные правила игры » (7 часов).

Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Соревнования с упрощенными правилами игры в волейбол. Правила и организация игры волейбол. Соревнование. Стойки и держание мяча. Правила и организация игры в волейбол. Передача мяча. Игра в волейбол. Игра в волейбол с самостоятельным судейством. Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Соревнование. Подведение итогов.

Виды деятельности : игровая, соревновательная, судейская .

Формы организации: правила игры в волейбол, различные стойки, держание мяча, отработка с самостоятельным судейством.



ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов (тем) | Кол-во часов | в том числе | | | | |
|----|--|--------------|--------------------|--------------------|------------|----------|----------------|
| | | | Изучение материала | Практическая часть | Повторение | Контроль | Резервные часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Волейбол 5 класс. | | | | | | |
| 1. | Основные приемы игры. | 10 | 6 | 4 | - | | |
| 2. | Техника и обучение техническим приемам игры | 23 | 12 | 10 | 1 | | |
| 3. | Подведение итогов | 1 | - | - | - | 1 | |
| | Итого: | 34 | 18 | 14 | 1 | 1 | |
| | Волейбол 6 класс. | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения | 1 | - | - | 1 | - | |
| 2. | Основные приемы игры | 25 | 8 | 10 | 3 | 4 | |
| 3. | Основные правила игры | 7 | 2 | 3 | 2 | - | |
| 4. | Подведение итогов | 1 | - | - | - | 1 | |
| | Итого: | 34 | 10 | 13 | 6 | 5 | |

