**Основная образовательная программа основного общего образования**

**МБОУ «Лицей № 120 г.Челябинска»**

**Приложение 2**

**«Рабочие программы курсов внеурочной деятельности»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

(6-8 классы)

Направление деятельности – спортивно-оздоровительное

Срок реализации – 3 года

Разработала: Миронов Александр Константинович,

учитель физической культуры

**Результаты освоения**

**курса внеурочной деятельности “Волейбол”**

**Личностные результаты:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности “Волейбол”**

**1 год обучения**

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч)**

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

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар)(3 ч)**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5. Прием мяча. (4ч)**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры . (4 ч)**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**2 год обучения**

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч)**

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

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4.Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч)**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча. (4ч)**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов. (3 ч)**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры . (4 ч)**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**7 класс**

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч)**

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

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4.Атакующие удары (нападающий удар)(3 ч)**

Прямой нападающий удар (по ходу) .Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча. (4ч)**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов. (3 ч)**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры . (4 ч)**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**3 год обучения**

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч)**

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

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4.Атакующие удары (нападающий удар)(3 ч)**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча. (4ч)**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов. (3 ч)**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем).Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры . (4 ч)**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Раздел 10. (1 ч)**

**Судейская практика**

Судейство учебной игры в волейбол

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

**Формы работы:** игра, наблюдение, тематические беседы, викторины, встречи с интересными людьми, просмотр и обсуждение видеоматериалов, соревнования, турниры.

**Виды деятельности:** спортивно-оздоровительная, досугово-развлекательная

Оценивание метапредметных достижений обучающихся в процессе внеурочной деятельности осуществляется на основе текущего наблюдения, результаты которого фиксируются в «Карте наблюдений»

Промежуточная аттестация выставляется по итогам текущего контроля (как среднее арифметическое текущих результатов, фиксирующих достижение учащимся планируемых результатов).

**3. Тематическое планирование внеурочной деятельности “Волейбол”**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1 | Перемещения | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Передачи мяча. | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Подачи мяча | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Атакующие удары (нападающий удар | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Прием мяча | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Блокирование атакующих ударов. | 3 | 3 | 3 |
| 7 | Тактические игры . | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты. | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Физическая подготовка | 4 | 4 | 3 |
| 10 | Судейская практика |  |  | 1 |
| Итого |  |  |  |  |