**Муниципальное образование Городской округ «Долинский»**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Долинск**

694051 Сахалинская область, г. Долинск, ул. Хабаровская, д. 13, тел. 24198

Рассмотрено Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО зам. директора по ВР директор МБОУ «СОШ №2»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.И. Филичкина / /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А. Денисенко/

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Азбука Волейбола»**

**на ступени общего среднего образования**

**для 7 класса**

**на 2021-2022 учебный год**

Составлена учителем физической культуры

Якуниным Андреем Ивановичем

Долинск,

2021 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (2010г.), плана внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом директора  № 250 - ОД от 30.08.2021 года, на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» и реализует спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности.

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ СОШ №2 г. Долинск на изучение курса «Азбука волейбола» в 7 классе отведено по 1 ч в неделю. Всего 34 ч (34 учебные недели).

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи**:

**1.Образовательные**:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

- осуществлять помощь в судействе;

- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
 -  прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

**2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;  
-  прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;  
-  воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;  
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**3.Оздоровительные.**

**-** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-  вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;  
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию зани­мающихся;

-  развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

**Социально педагогическая:**

* формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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):

1. ***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.

***Требования к уровню подготовки***

В ходе реализация 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания**:

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волей­болу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут 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 КУРСА**

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**В предложенной  программе выделяются  четыре раздела:**

* Основы знаний.
* Общая физическая подготовка.
* Специальная подготовка.
* Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя:

* объяснение педагогом необходимых теоретических понятий,
* беседу с учащимися,
* показ изучаемых  технических элементов,
* просмотр  презентаций.

***Виды внеурочной деятельности***:

* Игровая;
* Спортивно-оздоровительная деятельность;

***Формы организации внеурочной деятельности***: секции, соревнования,

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка, причина** |
| **7а** | **7в** |
| 1 | Стойки игрока. | 1 | 7.09 |  |  |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 14.09 |  |  |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 21.09 |  |  |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 28.09 |  |  |
| 5-6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 | 12.10  19.10 |  |  |
| 7-8 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | 26.10  09.11 |  |  |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | 16.11 |  |  |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | 23.11 |  |  |
| 11-12 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | 30.11  07.12 |  |  |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 14.12 |  |  |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 | 21.12 |  |  |
| 15-16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | 28.12  11.01 |  |  |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 | 18.01 |  |  |
| 18 | Эстафеты на закрепление технических приёмов . | 1 | 25.01 |  |  |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 | 01.02 |  |  |
| 20-21 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | 08.02  15.02 |  |  |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 22.02 |  |  |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 | 01.03 |  |  |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | 15.03  22.03 |  |  |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 | 05.04 |  |  |
| 27-28 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | 12.04  19.04 |  |  |
| 29-30 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | 26.04  03.05 |  |  |
| 31-32 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 | 17.05  24.05 |  |  |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | 25.05 |  |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 31.05 |  |  |

Приложение 1

**Сводная учёта распределения программного материала**

**по внеурочному курсу «Азбука волейбола»**

**Класс** 7

**Учитель** Якунин А.И.

**Количество часов на 2021-2022 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| класс | 7 |
| всего часов | 34 |
| часов в неделю | 1 |
| плановых к/р (л/р) |  |
| административных к/р |  |

**Сводная ведомость часов за год**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные четверти | Количество часов |
| 1 четверть | 9 |
| 2 четверть | 8 |
| 3 четверть | 10 |
| 4 четверть | 7 |
| Год | 34 |

**Распределение часов по разделам внеурочного курса «Азбука волейбола»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **класс** | | |
|  | **7** |  |
| 1 | **Основы знаний** | в процессе занятий | | |
| 2 | **Общефизическая подготовка** |  | **23** |  |
| 3 | **Специальная подготовка** |  | **11** |  |
| 4 | **Примерные показатели двигательной подготовленности** |  | в процессе занятий |  |
|  | **Всего** |  | **34** |  |