Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 6 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 2 часа (68 часов)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

1. **Планируемые результаты**

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования предполагает следующие результаты:

**Личностными результатами**программы внеурочной деятельности по физкультурно-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 выборпри поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами**программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулироватьцель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговариватьпоследовательность действий;

- уметьвысказыватьсвоё предположение (версию) на основе данного задания;

- уметьработатьпо 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 воспитанникамидаватьэмоциональнуюоценкудеятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания:находить ответына вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию:делатьвыводы 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.Слушатьипониматьречь 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.

1. **Содержание курса**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Раздел 1 «Основы знаний» (4 часа)**

Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**Раздел 2 «Общефизическая подготовка»** (14 часов)

Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Общефизическая подготовка включает в себя упражнения на:

- развитие силы;

- развитие скорости;

- развитие гибкости.

**Раздел 3 «Техническая подготовка» (36 часов)**

Представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам:

- Стойки и перемещения;

- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении);

- Приём мяча снизу двумя руками;

- Верхняя прямая подача мяча;

- Передача мяча через сетку в прыжке;

- Прямой нападающий удар;

- Одиночное блокирование.

**Раздел 4 «Интегральная подготовка»** (14 часов)

Приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Курс адресован обучающимся 6 классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 8 человек. Программа рассчитана на 68 часов, занятия проводятся 2 часа в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью ООПОООМОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска № 330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Основы знаний: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. | 1 | Рассказ. Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | Правила игры.  ОФП | 1 | Рассказ. Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Оборудование и инвентарь. ОФП | 1 | Показ;Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Правила игры.  ОФП | 1 | Рассказ. Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; Подвижные игры; | 0,5 | ,05 |  |
| **Раздел 2. Общефизическая подготовка: (14 часов)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Развитие силовых качеств | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 7-8 | Развитие координационных способностей | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; Эстафеты; |  | 2 |
| 9-10 | Развитие скоростных качеств | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 11-12 | Развитие гибкости | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 13-14 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 15-16 | Развитие выносливости | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 17-18 | Развитие скоростной выносливости | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; Эстафеты; |  | 2 |
| **Раздел 3. Техническая подготовка: (36 часов)** | | | | | | |
| 19-20 | Стойки волейболиста | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; Подвижные игры; | 0,5 | 1,5 |
| 21-22 | Перемещения по площадке | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 23-24 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; Эстафеты; | 0,5 | 1,5 |
| 25-26 | Совершенствование техники передачи мяча | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; Эстафеты; |  | 2 |
| 27-28 | Техника приема мяча двумя руками снизу | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 29-30 | Совершенствование техники приема мяча | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; |  | 2 |
| 31-32 | Техника нижней прямой и нижней боковой подачи | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 33-34 | Совершенствование техники нижней подачи | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; Эстафеты; |  | 2 |
| 35-36 | Техника верхней прямой подачи | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 37-38 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; Подвижные игры; |  | 2 |
| 39-40 | Техника прямого нападающего удара | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 41-42 | Совершенствование техники нападающего удара | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 43-44 | Техника блокирования | 2 | Рассказ. Показ; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 45-46 | Совершенствование техники блокирования | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 47-48 | Совершенствование техники владения мячом | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; Подвижные игры; |  | 2 |
| 49-50 | Совершенствование техники подач | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия; Эстафеты; |  | 2 |
| 51-52 | Двусторонняя игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 1,5 |
| 53-54 | Контрольная игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 1,5 |
| **Раздел 4. Интегральная подготовка: (14 часов)** | | | | | | |
| 55-56 | Товарищеские встречи | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Товарищеские встречи. |  | 2 |
| 57-58 | Участие в соревнованиях | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 59-60 | Судейская подготовка | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 1 | 1 |
| 61-64 | Сдача контрольных нормативов | 4 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 3 |
| 65-66 | Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок | 2 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Подвижные игры; Эстафеты; | 1 | 1 |
| 67-68 | Подведение итогов | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| **Итого: 68 часов** | | | | | **11 часов** | **57 часов** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Критерии оценки деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | мальчики | девочки |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. | 4(5) | 4(5) |
|  | Подача нижняя прямая на точность. | 3(5) | 3(5) |
| 3 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. | 4(5) | 4(5) |
| 4 | Бег 30 м. | 4,9 | 5,0 |
| 5 | Бег с изменением направления (4x9 м). | 11,2 | 11,9 |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 170 | 150 |
| 7 | Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. | 9,5 | 7,5 |