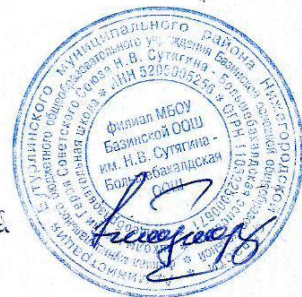


Приложение 29 к Основной образовательной  
программе основного общего образования  
филиала МБОУ Базинской ООШ им. Н.В.  
Сутягина – Большебакалдской ООШ на  
период 2015 – 2020 гг., утвержденной  
приказом заведующего филиалом от  
12.10.2015 г. № 5, с изменениями  
(приказ от 24.06.2016 г. № 102)

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
5 – 9 классы

Направление: Спортивно - оздоровительное

Верно  
Заведующий  
филиалом



И. У. Ткачев  
26.06.2016

### **Пояснительная записка.**

Программа курса «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно – оздоровительной направленности. Пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Программа курса реализована в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. В спортивном зале школы.

Секцию посещают ученики 5 - 9 классов.

Срок реализации данной программы 1 учебный год.

Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков за последние годы вызывает настороженность.

Многочисленные общероссийские исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1 классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Одним из реальных и опробованных путей, не требующих, крупных вложений средств является секция общефизической подготовки с дидактической направленностью подвижных игр и секция по волейболу.

Отличительной чертой данной программы является цикличность, опираясь на уроки годовичного планирования по разделам способов физкультурной деятельности. Все виды занятий закрепляются подвижными играми, направленными на данный вид раздела. Как показали наблюдения нескольких лет, такие занятия значительно охотнее посещаются детьми и дают положительный результат, так как служат целям общефизической подготовки, развитию физических способностей избранного вида спорта, обучению спортивной техники, выносливости, гибкой тактики в игровых действиях, приобщению школьников к спорту и владению навыками тренировки. Такие занятия делают неоспоримую пользу для закладки спортивной базы при переходе детей в старшие классы. Школьники приобретают умения и навыки для дальнейшего обучения спортивным играм, занятиям по легкой атлетике, лыжной подготовки, гимнастики.

Также секция по волейболу увеличивает двигательную активность школьников, что способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Занятия позволяют реализовать на практике процесс нравственного воспитания детей, формировать волевые черты характера, чувство коллективизма и общения между детьми разного возраста.

#### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**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.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

**Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Методическое обеспечение программы.**

Для успешной реализации данной программы необходимо следующие:

- спортивный зал или специальная открытая площадка;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- спортивная форма;
- спортивная обувь

### **Личностные**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий* Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **Предметные**

*Иметь представление* об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **Метапредметные**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Игра.	1	0.1	0.9
2	Передача двумя руками сверху над собой.	1	0.1	0.9
3	Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Игра.	1	0.1	0.9
4	Передача мяча в движении. Прямой нападающий удар.	1	0.1	0.9
5	Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар.	1	0.1	0.9
6	Нижняя передача мяча. Игра.	1	0.1	0.9
7	Передача мяча в движении. Нападающий удар.	1	0.1	0.9
8	Подача мяча в движении через сетку.	1	0.1	0.9
9	Нападающий удар.	1	0.1	0.9
10	Передача мяча через сетку.	1	0.1	0.9
11	Прием мяча отраженного сеткой.	1	0.1	0.9
12	Отбивание мяча кулаком.	1	0.1	0.9
13	Прием мяча отобранного сеткой.	1	0.1	0.9
14	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1	0.1	0.9
15	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1	0.1	0.9
16	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1	0.1	0.9
17	Передача мяча сверху спиной к цели в прыжке у сетки.	1	0.1	0.9
18	Прямой нападающий удар игроков задней линии.	1	0.1	0.9
19	Групповое блокирование.	1	0.1	0.9
20	Тактика свободного нападения с изменением позиции.	1	0.1	0.9
21	Прямой нападающий удар.	1	0.1	0.9
22	Прямой нападающий удар с разных зон.	1	0.1	0.9
23	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху;	1	0.1	0.9
24	Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1	0.1	0.9
25	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в движении	1	0.1	0.9
26	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в движении	1	0.1	0.9
27	Совершенствование передач мяча; нападающий удар.	1	0.1	0.9
28	Индивидуальные и командные действия в нападении с изменением позиций игроков	1	0.1	0.9
29	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите.	1	0.1	0.9
30	Игра по правилам.	1	0.1	0.9
31	Игра по правилам.	1	0.1	0.9
32	Соревнование со сборной командой района.	1	0.1	0.9
33	Совершенствование изученных элементов. Мини-соревнование.	1	0.1	0.9
34	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху;	1	0.1	0.9

### Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Игра.	1
2	Передача двумя руками сверху над собой.	1
3	Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Игра.	1
4	Передача мяча в движении. Прямой нападающий удар.	1
5	Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар.	1
6	Нижняя передача мяча. Игра.	1
7	Передача мяча в движении. Нападающий удар.	1
8	Подача мяча в движении через сетку.	1
9	Нападающий удар.	1
10	Передача мяча через сетку.	1
11	Прием мяча отраженного сеткой.	1
12	Отбивание мяча кулаком.	1
13	Прием мяча отображенного сеткой.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1
15	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1
16	Передача мяча двумя руками сверху спиной к цели.	1
17	Передача мяча сверху спиной к цели в прыжке у сетки.	1
18	Прямой нападающий удар игроков задней линии.	1
19	Групповое блокирование.	1
20	Тактика свободного нападения с изменением позиции.	1
21	Прямой нападающий удар.	1
22	Прямой нападающий удар с разных зон.	1
23	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху;	1
24	Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1
25	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в движении	1
26	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в движении	1
27	Совершенствование передач мяча; нападающий удар.	1
28	Индивидуальные и командные действия в нападении с изменением позиций игроков	1
29	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите.	1
30	Игра по правилам.	1
31	Игра по правилам.	1
32	Соревнование со сборной командой района.	1
33	Совершенствование изученных элементов. Мини-соревнование.	1
34	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху;	1

### Список рекомендуемой литературы

(для учителя и учащихся)

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации Москва «Просвещение» 2008
2. «Здоровье сберегающие технологии 1-4 классы» В.И. Ковалько; «Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 классы» Н.И. Дереклеева;
3. Подшивка журналов «Физическая культура в школе».
4. Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Составитель Щуркова Елена Владимировна, учитель иностранного языка

  
(подпись)

20.06.2016г  
(дата составления)

