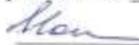


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района
Большечерниговский Самарской области

<p>Согласовано на заседании Управляющего совета Протокол № <u>1</u> от <u>15.08</u> 2020г.  Н.В. Мокшанова</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  Т.Ф. Волкова Приказ № <u>40/2</u> от <u>15.08</u> 2020г.</p> 
---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Юный волейболист»

Ступень обучения, класс: 5 - 9 класс

направление: спортивно - оздоровительное

Рабочую программу составил:

Сорокин Павел Борисович
учитель ГБОУ ООШ пос. Шумовский

пос. Шумовский, 2020г.

Общая характеристика внеурочной деятельности «Юный волейболист»

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Рабочие программы по внеурочной деятельности. Подвижные и спортивные игры». УМК под редакцией В. И. Ляха». Издательство «Учитель» 2018 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Юный волейболист» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Юный волейболист» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования.

Цель курса:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- укрепление здоровья;

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности

В федеральном базисном учебном плане для общеобразовательных учреждений РФ на внеурочное занятие «Многоборец» выделены часы, формируемые участниками образовательного процесса учебного плана ГБОУ ООШ пос. Шумовский. В 5 – 9 классе отводится по 1 часу в неделю.

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 «Юный волейболист» 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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Юный волейболист»

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, «Многоборец» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе внеурочной деятельности по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирования курса внеурочной деятельности

«Юный волейболист»

№	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
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Волейбол 5 классы	34	4	25	2	2	1
3	Волейбол 6 классы	34	4	25	2	2	1
4	Волейбол 7 классы	34	4	25	2	2	1
5	Волейбол 8 классы	34	4	25	2	2	1
6	Волейбол 9 классы	34	4	25	2	2	1
Итого:		170	20	125	10	10	5

Виды деятельности:

1. Физкультурно- спортивная.
2. Познавательная деятельность.

Формы занятий:

1. Практические занятия.
2. Эстафеты.
3. Игры.
4. Принятие нормативов.

Уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	6	5-4	3	15	14-9	8
Прыжок в длину с места, см	170	169-120	119	155	154-110	109
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	5,1	5,2-6,5	6,6-6,3	5,2	5,3-6,5	6,6-6,4
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800

Календарно-тематическое планирование

№ урока	кол-во час	Тема занятия	дата проведения
1	1	Физическая культура и спорт в России.	
2	1	Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком	
3	1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
4	1	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	

5	1	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
6	1	Нижняя прямая подача мяча.	
7	1	Верхняя прямая подача мяча.	
8	1	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	
9	1	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении) на месте.	
10	1	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	
11	1	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	
12	1	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	
13	1	Упражнения на быстроту и точность реакций.	
14	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
15	1	Индивидуальные тактические действия в защите.	
16	1	Прием мяча снизу над собой.	
17	1	Нижняя прямая подача	
18	1	Передача мяча сверху двумя руками.	
19	1	Двухсторонняя игра	
20	1	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	
21	1	Передача мяча в движении в парах.	
22	1	Правила и организация игры в волейбол.	
23	1	Верхняя прямая подача.	
24	1	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар.	
25	1	Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия в защите.	
26	1	Подача мяча. Прием мяча.	
27	1	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар.	
28	1	Прием мяча. Передачи мяча.	
29	1	Нападающий удар. Тактические действия в нападении.	
30	1	Блокирование. Тактические действия в защите.	
31	1	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	
32	1	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	
33	1	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	
34	1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	