

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка и спортивные игры

Модуль «Волейбол»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7 класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

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

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- 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.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

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 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.).

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	15
3	Общесфизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	7
5	Подвижные и спортивные игры	4
	Контрольные испытания	2
6	Итого	34

Содержание программы.

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:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. 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.

Календарно-тематическое планирование

1	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий)по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
2	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку,	<u>Регулятивные</u> – знать и применять правила поведения на занятиях волейболом. <u>Познавательные</u> – разучивать повороты и разновидности ходьбы <u>Коммуникативные</u> участвовать в подвижной игре; соблюдать правила игры .		
3	Повороты, стойка	<u>Регулятивные</u> – характеризовать		

	волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	показатели физического развития . <u>Познавательные</u> – разучивать основную стойку волейболиста <u>Коммуникативные</u> – участвовать в подвижной игре, соблюдать правила игры.		
4	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.		
5	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику верхней передачи. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
6	Разновидность прыжков. эстафеты с элементами волейбола.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать комплекс прыжковых упражнений. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
7	Специально прыжковые упражнения, передачи в парах	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.		

		<p><u>Познавательные</u> – выявлять ошибки при метаниях</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.</p>		
8	<p>Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – описывать технику верхней передачи мяча</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.</p>		
9	<p>Упражнения на осанку, передача в парах .</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать комплекс прыжковых упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		
10	<p>Специально прыжковые упражнения. Пас предплечьями в движении</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – выявлять ошибки при метаниях</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.</p>		
11	<p>Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – описывать технику верхней передачи мяча</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.</p>		
1	<p>Упражнения на осанку,</p>	<p><u>Регулятивные</u> –</p>		

2	передача в парах .	следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – применять навыки, полученные на уроках. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.		
1 3	элементы гимнастики, акробатические элементы	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
1 4	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – моделировать комплекс упражнений на развитие координации		
1 5	Гимнастические упражнения, подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
1 6	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику нижней передачи. <u>Коммуникативные</u> –		

		общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
1 7	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
1 8	Прыжок с двух ног с места, Элементы спортивных игр, подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – закреплять технику прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
1 9	Медленный бег, разновидность бега. эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – закреплять технику прыжка в длину с разбега. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
2 0	Разновидность прыжков. ОРУ. подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику мягкого приземления. <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
2 1	метания. Игра в волейбол	<u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу.		

		<p><u>Познавательные</u> – осваивать технику метания.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>		
2 2	Нижняя передача мяча.	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней передачи</p> <p><u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>		
2 3	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, волейбол	<p><u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать эстафеты с элементами волейбола</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.</p>		
2 4	Упражнения на осанку. Эстафеты с элементами волейбола	<p><u>Регулятивные</u> – участвовать в беседе о показателей физических качеств.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – взаимодействия со сверстниками</p>		
2 5	Повороты, тактические действия	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – уметь</p>		

		<p>владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.</p>		
2 6	<p>стойка волейболиста.</p> <p>Волейбол.</p>	<p><u>Регулятивные</u> – участвовать в беседе о техники безопасности.</p> <p><u>Познавательные</u> – излагать правила и условия проведения игры</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.</p>		
2 7	<p>верхняя передача мяча.</p> <p>Прием мяча от сетки</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.</p>		
2 8	<p>эстафеты с элементами волейбола.</p>	<p><u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><u>Познавательные</u> – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила эстафет.</p>		
2 9	<p>Специально прыжковые упражнения, передачи в тройках</p>	<p><u>Регулятивные</u> – принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><u>Познавательные</u> – осваивать технику метания.</p> <p><u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила</p>		

		техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
3 0	Нижняя передача мяча в тройках. Нападающий удар	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней передачи <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
3 1	эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
3 2	Нижняя прямая подача	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – осваивать технику прыжка в длину. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры		
3 3	Техника выполнения наподдающего удара	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры и технику безопасности.		
3 4	Развитие выносливости. Тренировочная игра	<u>Регулятивные</u> – следовать при		

	выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выявлять ошибки в технике нижней и верхней передачи <u>Коммуникативные</u> – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
--	--	--

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011

